

～有酸素運動と筋力トレーニングでスタイルアップを目指しましょう!～

サーキットトレーニング教室

日時

令和5年11月8・15・22・29日

毎週水曜日 18:30～20:00

初心者歓迎

場所

国際交流スポーツセンター 多目的運動室

講師

山本 直子 氏

日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター
シニア/ノロジー普及会認定インストラクター

受講料

全4回 1,500円(保険料込)

※受講料は11月8日に徴収します

5本指ソックスが
おすすめです

持ち物

内ばき、タオル、ヨガマット

※ヨガマットは貸出も出来ませんが数に限りがあります。

希望の方は申込時にお伝えください。



募集

令和5年10月1日(日)～31日(火)まで

中学生以上(中学生は保護者同伴) 先着15名(定員にない次第締切)

申込方法

電話または国際交流スポーツセンター窓口、電子メールで申し込み下さい。申込用紙はホームページからダウンロードまたは国際交流スポーツセンター窓口にあります。

※電子メールで申し込みされる方は、氏名(カタカナで入力して下さい)、性別、電話番号、「サーキットトレーニング教室参加希望」と入力して送信して下さい。

問い合わせ

三沢市国際スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会

電話 0176-51-4466

電子メール misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp

ホームページ URL <https://misawa-spokyo.or.jp>

-----きりとり線-----

サーキットトレーニング教室 申込用紙

氏名 (カタカナで記入)		男・女
電話番号		

締切10月31日(火)

サーキットトレーニング教室領収書

様

1,500円

受講料として領収しました

令和5年 月 日

一般財団法人 三沢市スポーツ協会

令和5年度 サーキットトレーニング教室 開催要項

- 1 目的 有酸素トレーニングと筋力トレーニングを交互に行い、心肺機能の向上と筋力アップを目指し、健康維持と増進を図る。
- 2 主催 一般財団法人 三沢市スポーツ協会
- 3 日時 令和5年11月8・15・22・29日 毎週水曜日 18:30~20:00
- 4 場所 国際交流スポーツセンター 多目的運動室
- 5 講師 山本 直子 氏（日本マタニティフィットネス協会インストラクター
シナプソロジー普及会認定インストラクター）
- 6 対象 中学生以上（中学生は保護者同伴）
- 7 定員 先着15名（定員になり次第締切）
- 8 受講料 全4回 1,500円（保険料込）
- 9 持ち物 内ばき、汗ふきタオル、ヨガマット
※ヨガマットは貸出も出来ませんが、数に限りがあります。
希望の方は申込時にお伝え下さい。
- 10 募集期間 令和5年10月1日（日）～31日（火）
- 11 申込方法 電話または国際交流スポーツセンター窓口、電子メールで申し込み下さい。
申込用紙はホームページからダウンロードまたは国際交流スポーツセンター
窓口にあります。
※電子メールで申し込みされる方は、氏名（カタカナで入力して下さい）、性別、
電話番号、「サーキットトレーニング教室参加希望」と入力して送信して下さい。
- 12 問い合わせ 三沢市国際交流スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会
電話 0176-51-4466
電子メール misawa-spokyo@orion.ocn.ne
ホームページURL <https://misawa-spokyo.or.jp>

個人情報保護について

参加申込に際してご提出いただく個人情報の管理は（一財）三沢市スポーツ協会が行います。また、個人情報は保険会社に提出する名簿の作成、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、（一財）三沢市スポーツ協会に帰属します。写真は広報活動等の目的で協会ホームページ等に掲載することがあります。あらかじめご了承下さいますようお願いいたします。

令和5年度 11月 サーキットトレーニング教室 参加者名簿

	氏名（カタカナで記入）	性別	電話番号
1		男・女	
2		男・女	
3		男・女	
4		男・女	
5		男・女	
6		男・女	
7		男・女	
8		男・女	
9		男・女	
10		男・女	
11		男・女	
12		男・女	
13		男・女	
14		男・女	
15		男・女	