

大人のための運動教室 申込書

令和 年 月 日

宇陀市長 様

私は、下記のとおり大人のための運動教室の申込みを希望します。 ※ご希望の教室全てに✓して下さい。

教室名	開催時間	受講希望コースに✓
①大人のための運動教室 膝腰機能改善ウォーキング	毎週水曜日 13:30~14:15	
②大人のための運動教室 筋力・体力アップ体操	毎週月曜日 13:15~14:15	
③大人のための運動教室 リラックスヨガ	毎週木曜日 13:15~14:15	
④大人のための運動教室 エアロビクス	毎週金曜日 13:15~14:15	
⑤大人のための運動教室 ピラティス	毎週金曜日 14:30~15:30	
フリガナ		性別
受講者氏名		男 ・ 女
住所	〒 -	
電話番号	☎ - - 【自宅・携帯(続柄:)・他()】	
緊急連絡先	☎ - - 【自宅・携帯(続柄:)・他()】	
生年月日	昭和・平成 年 月 日 年齢 歳	
職業		
宇陀市安全・安心メール	登録している ・ 登録していない	

《注意》 次の方は、受講をお断りする場合がございますので、受付にてお申出ください。

- *慢性の心臓または腎臓病患者 *結核要注意の方・肋膜炎・結核患者 *テンカンまたは卒倒性体質の方
- *感染症患者 *脚気(循環器の異常・神経症状のある方) *高度の貧血の方
- *眼(結膜・角膜)の炎症性疾患の方 *広汎性皮膚炎疾患のある方
- *その他医師より運動が不相当と診断された方 【現在、治療中の方は、必ず医師の許可を得てください。】

誓約書

私は、上に記載されている注意事項に該当する事もなく、大人のための運動教室を受講しても何ら支障のない健康状態です。今後も常に健康管理には十分配慮し、受講者の心得を遵守すると共に、施設内に於いては指導者及び職員の指示に従うことを誓約します。また、ケガや事故等の責任は本人にあるものとします。なお、抽選の場合は、結果に従い、異議申し立てを致しません。

令和 年 月 日

受講者氏名

※裏面の『健康調査表』も必ず記入してください。

(受付記入欄)

受付No	会員No	スポーツ保険	備考
No.	No.	加入(円) ・ 未加入	

令和5年度 大人のための運動教室 受講要領

1)目的
運動を始めたいと思っている人、または運動の必要性がある人が運動実践を体験でき、定期的で開催することで運動の習慣化へとつなげていく。

2)名称及び場所

名称 大人のための運動教室
『筋力・体力アップ体操』・『リラックスヨガ』・『エアロビクス』・『ピラティス』
場所 宇陀市総合体育館 地下『アリーナ』または『トレーニング室』
《住所》 奈良県宇陀市榛原萩原1057番地
《TEL》 0745-82-0511(IP) 0745-82-6561
名称 大人のための運動教室『膝腰機能改善ウォーキング』
場所 宇陀市室内温水プール
《住所》 奈良県宇陀市榛原萩原1008番地
《TEL》 0745-88-9106(IP) 0745-82-2200

3)講師

インストラクター 『筋力・体力アップ体操』・・・森本 理恵 先生
『リラックスヨガ』・・・井上 明美 先生
『エアロビクス』・・・岸岡友美子 先生
『ピラティス』・・・岸岡友美子 先生
『膝腰機能改善ウォーキング』・・・玉川 純子 先生

4)対象者

宇陀市在住の20歳以上男女※但し、エアロビクス・ピラティスは宇陀市在住40歳以上の男女

5)期間及び時間

期間 4月～翌年3月まで

時間 『筋力・体力アップ体操』・・・毎週月曜日 13:15～14:15
『リラックスヨガ』・・・毎週木曜日 13:15～14:15
『エアロビクス』・・・毎週金曜日 13:15～14:15
『ピラティス』・・・毎週金曜日 14:30～15:30
『膝腰機能改善ウォーキング』・・・毎週水曜日 13:30～14:15

受講回数 月4回(最大)

※但し、祝日や行事等で休講になる場合がありますので、教室カレンダーにてご確認ください。(カレンダーは後日配布いたします)

6)定員

『筋力・体力アップ体操』 40名
『リラックスヨガ』 60名
『エアロビクス』 40名
『ピラティス』 40名
『膝腰機能改善ウォーキング』 60名

※定員数に達している教室については、入講をお断りする場合がございますので、予めご了承ください。

7)受講料等

コロナの影響に伴い、参加日に1回 500円徴収させていただきます。
但し、膝腰機能改善ウォーキングのみ1回800円を徴収させていただきます。

8)その他

① 教室を1ヶ月単位で休まれる場合、「休講届」に記入し受付まで必ず提出してください。
但し、休講は最大連続2ヶ月までとさせていただきます。

② 教室を退講される場合、「退講届」に記入し必ず総合体育館または温水プール窓口へ、提出してください。

③ 如何なる理由でも2ヶ月間欠席された場合は、退講扱いとさせていただきますので、予めご了承ください。

④ 毎週火曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12月26日～1月5日まで)が休館日となりますので書類提出等の際はご注意ください。

受講者の心得

1. 大人のための運動教室を受講する時は、開始時間の15分前より、必ず受講証を受付に提出してください
2. 万が一、ロッカーの鍵を破損・紛失された場合は、実費を徴収します。
3. 自動車・自転車は、所定の場所に駐車し、必ず鍵をかけてください。
4. 盗難に関しましては、一切の責任は負いません。
5. 受講料は、参加日(出席日)に総合体育館窓口またはプール窓口にてお支払ください。

未納の場合は、受講出来なくなることがあります。なお、受講料は原則としてお返しすることは出来ません。

6. 教室を1ヶ月単位で休まれる場合、「**休講届**」に記入し、受付まで必ず提出してください。

(休講は、最大連続2ヶ月までとなります。2ヶ月以上休講を希望される場合は、退講扱いとなりますので、予めご了承ください。)

7. 教室を退講される場合、「**退講届**」に記入し、受付まで必ず提出してください。

8. 休講・退講の届出が無く、如何なる理由でも2ヶ月間欠席された場合は、退講扱いとさせていただきます場合がございますので、予めご了承ください。

9. 授業中のケガや事故等について、応急処置はしますが、責任は本人にあるものとする。

10. 毎週火曜日(祝日の場合は翌日)が休館日・年末年始(12月26日～1月5日まで)となりますので、書類提出等の際はご注意ください。

※コロナウイルス感染状況に伴い、教室開催場所や受講日の変更等がございますので、予めご了承ください。

※リラックスヨガ教室につきましては、総合体育館1階アリーナでの開催となりますが、コロナウイルス感染状況や、夏場・冬場等アリーナでの開催が困難と判断した場合は、班分けを行い隔週での受講をお願いする場合がございますので、予めご了承ください。

(例・・・A班は1週目と3週目、B班は2週目と4週目に分かれて受講していただく)