

# アクティブボディメイクエクササイズ①

**1 内容** ステップエクササイズ・サーキットトレーニングなどの有酸素運動でシェイプアップ！  
全身引き締めを目指すボディメイク教室です。

**2 日時** 5月7日・5月14日・5月21日・5月28日  
6月4日・6月11日・6月18日・6月25日 火曜日 全8回  
午後7時30分から午後8時45分まで

**3 会場** 秩父宮記念体育館 3階 サブアリーナ

**4 講師** 植松 育子（秩父宮記念体育館運動指導員）

## 5 持ち物

- ① 動きやすい服装
- ② 室内用運動シューズ
- ③ 汗拭きタオル
- ④ 飲料水（水筒やペットボトルなど蓋付きで割れない容器の物をお持ちください）



## 6 体調について

- ① 体調が思わしくない場合には、無理をせずに教室をお休みするようにお願いいたします。
- ② 教室を欠席される場合は下記までご連絡ください。

## 7 更衣について

- ① 着替えは3階更衣室をご利用ください。
- ② コインロッカーは10円硬貨返却式となっております。

## 8 その他

- ① キャンセルにつきましては、開催前日までにご連絡をお願いします。  
教室開始後の受講料の返金はいたしかねますのでご了承ください。
- ② 貴重品の管理は各自で責任をもってお願いいたします。  
（1階受付前に貴重品ロッカーもございます。100円硬貨返却式）
- ③ 教室中に記録写真を撮らせていただくことがあります。  
（季刊誌、教室ポスター、藤沢市広報へ写真を掲載する場合がございます。）  
撮影の際は、お声がけしますので、撮影NGの方は、担当講師にお伝えください。
- ④ 教室にて使用する体育館の用具等は、講師の指示に従って用意・片づけをしてください。  
終了後はモップ掛け掃除をお願いします。
- ⑤ 本教室はスポーツ傷害保険に加入しています。万が一、教室中に怪我等が発生した場合は  
講師にお申し出ください。なお、後日の申し出は対応できない場合がございますので、  
ご了承ください。
- ⑥ 感染症等により国や藤沢市からの自粛要請により教室を中止にさせていただく場合も  
あります。
- ⑦ 教室中止が決定した場合は、教室申込時に登録していただいたアドレスへメールにてお知らせ  
いたします。

問合せ 公益財団法人 藤沢市みらい創造財団 スポーツ事業課 秩父宮記念体育館  
【TEL】0466-22-5335 【FAX】0466-28-5749