

シェイプアップバレエ①

1 内 容 バレエの基本動作やストレッチをもとにインナーマッスルを鍛え、体のバランスを整えるとともに引き締まった体づくりを目的にした教室です。

2 日 時 5月8日・5月15日・5月22日・5月29日
6月5日・6月12日・6月19日・6月26日 水曜日 全8回
午後1時15分から午後2時45分まで

3 会 場 秩父宮記念体育館 4階 軽体育室

4 講 師 小林 恵子氏

5 持ち物

- ① 動きやすい服装
- ② 室内用シューズ（なるべく靴底の薄いもの）
- 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いたします。
- 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