

減量 & 生活習慣病予防・改善プログラム①

1 内 容 専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。また管理栄養士による食事のアドバイスをを行います。

2 日 時 5月14日・5月16日・5月18日・5月21日・5月23日・5月25日・5月28日
5月30日・6月1日・6月4日・6月6日・6月8日・6月11日・6月13日
6月15日・6月18日・6月20日・6月22日・6月25日・6月27日・6月29日
7月2日・7月4日・7月6日 火曜日・木曜日・土曜日（全24回）

午前11時から午後0時30分まで

3 会 場 秩父宮記念体育館 1階 トレーニングルーム他
※初回は1階総合窓口までお越しください。

4 担 当 村瀬 慎（秩父宮記念体育館運動指導員）

5 持ち物

- ① 運動着（動きやすいもの）
- 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 更衣室は1階トレーニング室更衣室をご利用ください。
- ② コインロッカーは100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 お子様同伴での参加はご遠慮ください。
- ④ 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。
- 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申請により教室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