減量＆生活習慣病予防・改善プログラム⑤

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も行います。

2　日　時　1月14日・1月16日 ・1月19日・1月21日・1月23日・1月26日・1月28日・1月30日
2月2日・2月4日・2月6日・2月9日・2月13日・2月16日・2月18日・2月20日
2月25日・2月27日・3月2日・3月4日・3月6日・3月9日・3月11日 ・3月13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、教室開始日の1週間前までにお申し出があった場合は
受講料を返金させていただきます。それ以降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 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。
⑦ その他、ご不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

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