

背骨の調律エクササイズ Sintex®ToneRebornCardio教室 1期

この度は、「背骨の調律エクササイズSintex®教室」にお申込みいただきありがとうございます。

開催日程 令和6年5月10日（金）～7月19日（金）
（全8回）※6/7・6/14・7/5は休講

開催時間 13：30～14：40

集合 令和6年5月10日（金） 13時30分
※開講式を行います。
着替えを済ませご集合ください。

場所 県立武道館剣道場

持ち物 動きやすい服装・タオル・水分補給用の飲み物等・ヨガマット（無い場合は貸出可能です）
更衣場所 女子更衣室・男子更衣室があります。

月	実施日（金曜日）			
5月	10	17	24	31
6月	7	14	21	28
7月	5	12	19	

※ご参加にあたってのお願い

感染防止対策にご協力をお願いします。

- ① マスク着用は個人の判断でお願いします。
- ② 手洗い又は手指消毒をお願いします。（玄関に消毒液をご用意しています）
- ③ 換気のため、適宜窓や入り口を開放します。ご理解ご協力をお願いします。
- ④ 教室会場への入室は、教室開始15分前とさせていただきます。
- ⑤

その他

- (1) 受講者以外の見学、体験、途中交代はご遠慮ください。
- (2) けがや事故防止のため、講師の指示には従ってください。
- (3) 下駄箱は、正面入り口左前方の下駄箱をご利用下さい。
- (4) 教室会場（剣道場）での飲食は禁止となっていますので、ご協力をお願いします。
- (5) 納入された参加料は、原則として返金しません。
- (6) 健康に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからご参加下さい。また、教室開催中発生した傷病等につきましては、応急処置の上、当方加入の傷害保険補償範囲内で対処します。
- (7) 準備体操整理体操は、けがやスポーツ障害の防止はもとより、運動効率を上げたり体への負担を軽減する効果があります。教室の参加にあたっては、できる限り途中参加、途中退場のないようにご理解とご協力をお願いいたします。

●県立武道館は、駐車場が狭く当教室参加者の方用にスペースを確保することができません。
駐車できない場合もありますので、ご承知ください。



体の異変を感じたときは、無理をせず、直ちに講師までや申し出ください。



お子様連れての御参加は御遠慮ください。



貴重品は、更衣室などに置かず、必ず各自で管理してください。



当館は、来場者が多く、駐車できない場合があります。

各種連絡・お問い合わせはこちらまで

〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目8番3号 高知県立武道館

公益財団法人高知県スポーツ振興財団 ☎ 088-825-1271