



# バランスボールスクール

## 体幹エクササイズで、歪みを解消! (第1期)

自律神経とインナーマッスルを整えて、楽しくダイエットを目指しましょう。



日 時	4月14日～5月19日の金曜日 午前10時30分～11時30分 全5回(4/14、4/28、5/12、5/19、5/26)
会 場	勤労センター(1F) トレーニングスタジオ
講 師	小島 聖恵 先生(バランスボールインストラクター)
参加対象	市内在住・在勤・在学者(お子様と一緒に参加できます)
定 員	15人(定員を超えた場合は抽選)
参加料	1人につき 3,500円 *参加料は、スクール初日(4/14)に集金させていただきます。 *参加には、スポーツクラブ東海への年間会員登録(年会費500円)が必要です。 登録は、窓口申込時、またはスクール初日に行うことができます。 *納めていただいた参加料・年間登録費は、原則として返金いたしません。
持ち物	汗拭きタオル、水筒 *バランスボールは講師が準備します

【申込期間】 令和5年3月18日(土)～4月1日(土)

【申込方法】 次のいずれかの方法でお申し込みください。

① WEB申込

スポーツクラブ東海HPの専用フォームから申し込みください。

\* トップページ ⇒ WEBエントリー(スクール)

⇒ バランスボール

② 窓口申込

スポーツクラブ東海事務室の窓口でお申し込みください。

③ FAX申込

スクール名、氏名、年齢、住所、連絡先を記入し、FAX(0562-39-4051)送信してください。書式は問いません。

【参加者の決定】 定員を超えた場合は、当方で抽選をさせていただき、参加者を決定します。結果は、HPで発表します。また、落選者のみ「はがき」でお知らせします。連絡がない場合は、参加できますので、会場にお越しください。



# スポーツスクール参加者の皆様へのお願い

## 1 スクールの開催について

- ア 参加希望者が少ない場合は、スクールを中止します。開催にあたっては、概ね定員の1/3以上とします。
- イ 講師の都合や新型コロナウイルス感染症対応等でスクールを中止する場合は、参加者個々に連絡させていただくとともに、本クラブホームページでもお知らせします。

## 2 新型コロナウイルス感染症防止について

- ア 体調がよくない（例：発熱、咳、咽頭痛などの症状がある）場合は、参加を見合わせてください。体温が37.5℃以上ある場合は、参加することができません。
- イ マスクの着用は、参加者各自でご判断ください。
- ウ 感染予防のために三密の回避や手洗い等の手指衛生、大声での会話の自粛、飲食時の感染予防など、各自でのご対応をお願いします。
- エ 活動中に体調に異変を感じた場合は、速やかに講師にお申し付けください。



## 3 気象にかかわる警報等発表時の対応について

愛知県全域、愛知県西部、知多地域または東海市に、暴風警報・暴風雪警報・特別警報等が発令された場合、施設が閉館になりますので、スクールは中止・中断します。判断の基準時刻は下表のとおりです。

なお、スクール開催の有無については、S C 東海HPでご確認ください。

スクール開催	スクール中止
午前7時30分までに警報等解除	午前7時30分を過ぎて警報等継続・発表

## 4 その他

- ・提出された個人情報は、本スクールのみで使用し目的外の使用はしません。
- ・スクール開催中の傷害等については主催者加入の保険の適用範囲内での対応とさせていただきます。それ以外の責任は負いません。

登録無料！  
最新情報配信！！  
LINE@

「友だち追加」でクラブの情報をいち早くお届けします。



LINE@QRコード

メールマガジンQRコード

メールマガジン



QRコードから空メールを送信で簡単登録！携帯やスマホにクラブの情報が届きます。もちろんパソコンでもOK！  
sc-tokai@ma.medias.ne.jp

友だちに  
なってね♪



東海市総合型地域スポーツクラブ  
一般社団法人

SPORTS CLUB TOKAI  
スポーツクラブ東海

〒477-0037 東海市高横須賀町榎形 1-1  
東海市民体育館内

TEL 0562-39-4050 FAX 0562-39-4051

E-Mail sc-tokai@ma.medias.ne.jp

受付時間 火曜～日曜 午前9時～午後5時