



バランスボールスクール

体幹エクササイズで、姿勢改善! (第5期)

自律神経とインナーマッスルを整えて、楽しくエクササイズ!
姿勢や肩コリ、腰痛などの改善にも効果的です。



日 時	令和7年12月5日 ~ 令和8年1月30日の金曜日 午前10時30分~11時30分 全5回 (12/5、12/12、1/16、1/23、1/30)
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 (お子様と一緒にでも参加できます)
定 員	15人 (定員を超えた場合は抽選)
参 加 料	1人につき 4,000円 *参加料は、スクール初日 (12/5) 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。 <u>*おつりのないように、お支払いいただくようお願いいたします。</u> *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7年11月2日 (日) ~ 11月16日 (日)

【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 ⇒ 申込フォーム (スクール)

⇒ バランスボール

② 窓口申込 (月曜日を除く)

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 気象にかかわる警報等発表時の対応について

※大変申し訳ありませんが、下記の場合は個別の連絡はしません。

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。

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

3 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

メルマガ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