



レディースのびのびストレッチ

代謝UPで、キレイに変身(第5期)

身体の歪みやコリ、疲労を取り除きます。年齢に関係なく負担の軽い体操で、眠っていた細胞を目覚めさせます。



日 時	1月10日～2月21日の火曜日 午後7時～8時 全7回(1/10、1/17、1/24、1/31、2/7、2/14、2/21)
会 場	しあわせ村(保健福祉センター3F) 健康増進室
講 師	柴田珠希 先生(フィットネストレーナー)
参加対象	市内在住・在勤・在学者
定 員	15人(定員を超えた場合は抽選)
参加料	1人につき 4,200円 *参加料は、スクール初日(1/10)に会場で集金いたします。なお、初日に欠席された場合は、(一社)スポーツクラブ東海〔事務所〕までご持参願います。 *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、マット(ヨガマット)

【申込期間】 令和4年12月3日(土)～12月17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(右のQRコードから読み取れます)

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)

⇒レディースのびのびストレッチ

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。



【スクール開催にあたって】

- ・参加希望者が少ないときは、スクールを開設しない場合があります。
- ・新型コロナウイルス感染症に伴う「緊急事態宣言」等が発表され、活動会場が利用できなくなった場合などはスクールを中止や延期とします。具体的な対応内容は当クラブのホームページでご確認いただくか、電話(0562-39-4050)でお問い合わせください。

*裏面の内容もご確認ください

スポーツスクール参加者の皆様へのお願い

1 新型コロナウイルス感染症防止について

(1) 次の場合は参加を見合わせてください。

- ア 体調がよくない場合（例：発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合）
- イ 同居家族や身近な知人に感染者、もしくは感染が疑われる方がいる場合
- ウ 過去2週間以内に入国制限、入国後の観察期間を必要とされる国や地域への訪問歴及び当該在住者との濃厚接触がある場合

(2) 参加するときのお願い。

- ア 自宅で体温を測ってきてください。(37.5℃以上は参加できません)
- イ マスクを持参してください。(受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクの着用をお願いします)
- ウ 施設入口に設置している消毒液を利用して手指の消毒を行ってください。また、こまめな手洗いもお願いします。(30秒程度かけて)
- エ 他の参加者やスタッフ等との距離の確保をお願いします。(できるだけ2m以上)
- オ 施設内では大きな声での会話をしないでください。
- カ タオル等の共用はしないでください。
- キ 持参したスポーツドリンク等の容器は持ち帰ってください。



2 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、SC東海HPでご確認ください。

期 日	スクール開催	スクール中止
4月～10月	午後4時までに警報等解除	午後4時以降、警報等継続・発表
11月～3月	午後2時30分までに警報等解除	午後2時30分以降、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 東海市高横須賀町柵形 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