

# 2019年度第3期トレーニング教室のご案内

トレーニング経験の少ない方を対象とした教室で、基礎的なトレーニングの方法のほか、健康づくりやダイエットの方法なども指導します。まったく初めての方でもお気軽にご参加ください。

**募集期間：**継続者(2019年度第2期トレーニング教室受講生対象)

2019年9月18日(水) 10:00~2019年10月4日(金) 21:00

新規者

2019年10月5日(土) 10:00~2019年10月10日(木) 21:00

※10月5日(土)は10:00~18:00までとなります。

※お申込みは**先着順**とさせていただきます。尚、定員になり次第募集を締め切ります。

**実施日時：**木曜日 10:00~12:00

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	1/9

**場所：**県立総合水泳プール内トレーニングルーム

**対象：**18歳以上の方

**定員：**25名

**参加料：**4,600円(別途スポーツ安全保険料が必要です)

保険料：64歳以下の方…1,850円 65歳以上の方…1,200円

★保険料の有効期限は2019年4月1日から2020年3月末までです。

教室10回目にInbody測定を実施します★(体組成測定)  
※新規参加者は1回目も実施!



**お申込み方法：**今年度初めて受講される方は『トレーニング教室参加申込書』に必要事項を記入し、受講料とともに受付窓口へお持ちください。

2019年度トレーニング教室を受講された方は、申込用紙は必要ありません。

★過去に受講経験がある方で利用証をお持ちの方はA5サイズ、お持ちでない方はA4サイズの申込書にご記入ください。

## ◆ご注意◆

- ・申込み手続き後の返金はいたしません。
- ・お申込みされたお客様へ利用証を発行いたします。初めて受講されるお客様、または利用証をお持ちでないお客様は1回目の教室受講前に顔写真を撮影させていただきますので受付へお声掛けください。
- ・募集期間終了後、まだ定員に達していない場合は引き続き申込みいただけます。なお途中参加をされた方も1期分の受講料をいただきます。
- ・教室中はトレーニングしやすい服装と、室内シューズを着用してください。
- ・医師から運動を制限されている方、又は申し込み用紙の『参加者へのおたずね』の中で健康状態に問題がある方は、必ず事前に医師に相談してください。
- ・教室が受講できなかった場合(休講になった場合を含む)、還付や振替はございませんので、予めご了承ください。
- ・気象警報発令時には、スクールを閉講する可能性があります。  
閉講する場合も閉講する場合も、ホームページにアップしますので、ご確認の程、宜しくお願い致します。



お問い合わせ先 香川県立総合水泳プール 087-885-3821