

# 第1期S-フィット教室受講者募集のお知らせ

【対象】 一般(中学生以上)		※医師による運動制限のない方を対象とします				
教室名・対象者	曜日	時間	教室番号	定員	参加料金 (税込)	指導内容
<b>はじめてコース</b> ※認知動作型トレーニングマシン 経験者でも参加可能 女性限定教室	火	13:30~14:45	10101	各15名	各6,800円 (全10回)	はじめての方を優先に、認知動作型 トレーニングマシンの基礎知識、 使い方や運動の効果を指導します。  *順を追ってトレーニングを進めていきます
	火	18:00~19:15	10102			
	水	11:15~12:30	10103			
		19:00~20:15	10104			
	木	13:30~14:45	10105			
		19:00~20:15	10106			
	金	10:45~12:00	10107			
		18:00~19:15	10108			
	土	11:15~12:30	10109			
	日	10:45~12:00	10110			
<b>フォローアップ コース 90</b> ※認知動作型トレーニングマシン を使ったことがある方	火	11:15~12:30	10111	各15名	各9,200円 (全10回)	継続者を対象に、正しい動作の習得や 運動習慣の定着を目指します。  <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e6f2ff;">                         フォローアップ90と120の違い                          ◆フォローアップ90                          90分間の一般的な教室です。                          ◆フォローアップ120                          120分間の教室です。時間に余裕を                          持ってトレーニングができ、                          ストレッチも念入りに行います。                     </div>
		15:15~16:30	10112			
		19:45~21:00	10113			
	水	9:30~10:45	10114			
		13:30~14:45	10115			
	木	9:00~10:15	10116			
		9:00~10:15	10117			
	金	15:15~16:30	10118			
		19:45~21:00	10119			
	土	9:30~10:45	10120			
日	9:00~10:15	10121				
<b>フォローアップ コース120</b> ※認知動作型トレーニングマシン を使ったことがある方	火	9:00~10:45	10122	各15名	各9,200円 (全10回)	
	木	10:45~12:30	10123			
	金	13:00~14:45	10124			

【持ち物】 室内用シューズ、運動着、タオル、飲み物、マスク、筆記用具、記録用紙を挟むバインダー

★教室ご参加の方は、教室期間中にIn Body(体組成計)を1回無料で測定できます!

4 月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

5 月

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

6 月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

■ ..開催日   
 ■ ..休館日  
○ ..祝日   
 ■ ..サービスデー

※新型コロナウイルスの感染状況等により、日程変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

## 2021年度 S-フィット教室 週間予定表

時間	火	水	木	金	土	日
9:00	<b>10122</b> フォローアップ120 9:00~10:45		<b>10116</b> フォローアップ90 9:00~10:15	<b>10117</b> フォローアップ90 9:00~10:15		<b>10121</b> フォローアップ90 9:00~10:15
10:00		<b>10114</b> フォローアップ90 9:30~10:45			<b>10120</b> フォローアップ90 9:30~10:45	
11:00			<b>10123</b> フォローアップ120 10:45~12:30	<b>10107</b> はじめて 10:45~12:00		<b>10110</b> はじめて 10:45~12:00
12:00	<b>10111</b> フォローアップ90 11:15~12:30	<b>10103</b> はじめて 11:15~12:30			<b>10109</b> はじめて 11:15~12:30	
13:00						
14:00	<b>10101</b> はじめて(女性限定) 13:30~14:45	<b>10115</b> フォローアップ90 13:30~14:45	<b>10105</b> はじめて 13:30~14:45	<b>10124</b> フォローアップ120 13:00~14:45		
15:00						
16:00	<b>10112</b> フォローアップ90 15:15~16:30			<b>10118</b> フォローアップ90 15:15~16:30		
17:00						
18:00						
19:00	<b>10102</b> はじめて 18:00~19:15			<b>10108</b> はじめて 18:00~19:15		
20:00		<b>10104</b> はじめて 19:00~20:15	<b>10106</b> はじめて 19:00~20:15			
21:00	<b>10113</b> フォローアップ90 19:45~21:00			<b>10119</b> フォローアップ90 19:45~21:00		

### 《教室申し込み方法》

・往復はがき(※)に必要事項をご記入のうえ**締切3/12(金)**までにお申し込み下さい。

(※)窓口持参の場合は官製はがきで可。受付にて申込用紙をお渡しします。

- ・申込締切後、返信用はがきにて受講可否の通知をさせていただきます。
- ・**3/23(火)**までに返信ハガキが届かない場合はご連絡下さい。
- ・最低施行人数を設けていますのでキャンセルされる場合はお早めに連絡ください。
- ・振替がないため、曜日・時間を検討の上お申し込み下さい。

往信用 表

郵便番号はがき

411-0801

静岡県総合健康センター  
教室係  
行

返信用 表

記入しないで下さい

三島市谷田 2276

往信用 表

郵便番号はがき

63

〒

太郎

返信用 表

〒

〇〇市〇〇町〇〇

往信用 表

- ①ふりがな・氏名  
(参加者が未成年の場合保護者氏名)
- ②生年月日・年齢・学年
- ③性別
- ④住所
- ⑤連絡先電話番号
- ⑥希望教室・曜日・教室No.
- ⑦前回受講していた教室No.

### 《注意事項》

- ・マスク着用での教室参加となります。
- ・マシン耐荷重の関係で体重が100kg未満までとさせていただきます。
- ・募集状況により、5名に満たない教室は開催を見合わせます。
- ・11回目はサービスデーとなります。