

第3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
女性限定教室 → はじめてコース <small>※認知動作型トレーニングマシン 経験者でも参加可能</small>	火	13:30~14:45	10301	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	10302			
	水	11:15~12:30	10303			
		19:00~20:15	10304			
	木	13:30~14:45	10305			
		19:00~20:15	10306			
	金	10:45~12:00	10307			
		18:00~19:15	10308			
	土	11:15~12:30	10309			
	日	10:45~12:00	10310			
フォローアップ コース 90 <small>※認知動作型トレーニングマシン を使ったことがある方</small>	火	11:15~12:30	10311	各 15 名	各 6,800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: 20px; 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	10312			
		19:45~21:00	10313			
	水	9:30~10:45	10314			
		13:30~14:45	10315			
	金	9:00~10:15	10316			
		9:00~10:15	10317			
		15:15~16:30	10318			
	土	19:45~21:00	10319			
		9:30~10:45	10320			
日	9:00~10:15	10321				
フォローアップ コース120 <small>※認知動作型トレーニングマシン を使ったことがある方</small>	火	9:00~10:45	10322	各 15 名	各 9,200円 (全10回)	
	木	10:45~12:30	10323			
	金	13:00~14:45	10324			

10 月

日	月	火	水	木	金	土
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

11 月

日	月	火	水	木	金	土
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	4
5	6	7	8	9	10	11

12 月

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	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	31	1	2	3	4

..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。

【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!

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	10322 フォローアップ120 9:00~10:45		10316 フォローアップ90 9:00~10:15	10317 フォローアップ90 9:00~10:15		10321 フォローアップ90 9:00~10:15
10:00		10314 フォローアップ90 9:30~10:45			10320 フォローアップ90 9:30~10:45	
11:00			10323 フォローアップ120 10:45~12:30	10307 はじめて 10:45~12:00		10310 はじめて 10:45~12:00
12:00	10311 フォローアップ90 11:15~12:30	10303 はじめて 11:15~12:30			10309 はじめて 11:15~12:30	
13:00						
14:00	10301 はじめて(女性限定) 13:30~14:45	10315 フォローアップ90 13:30~14:45	10305 はじめて 13:30~14:45	10324 フォローアップ120 13:00~14:45		
15:00						
16:00	10312 フォローアップ90 15:15~16:30			10318 フォローアップ90 15:15~16:30		
17:00						
18:00						
19:00	10302 はじめて 18:00~19:15			10308 はじめて 18:00~19:15		
20:00		10304 はじめて 19:00~20:15	10306 はじめて 19:00~20:15			
21:00	10313 フォローアップ90 19:45~21:00			10319 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9/12(日)**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。
- ・**9/21(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。

**コロナウイルス感染状況により、開始時間が変更になる場合があります
ご了承下さい。**

往信用 表

郵便番号はがき

63 411-0801

静岡県総合健康センター
教室係 行

三島市谷田 2276

記入しないで下さい

返信用 表

郵便番号はがき

63 ○○○○-○○○○

太郎 ○○○町○○○

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。
- ・初回到教室参加時の注意事項等説明があります。初回はお休みのないようお願いします。
- ・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。
- ・継続、復帰の方の途中参加は可能ですが、初めての方は途中からの参加はできませんので
ご了承下さい。
- ・11回目はサービスデーとなります。
- ・無料体験は行っていませんが、教室の見学はできます。受付にてご相談下さい。