

第4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 ※認知動作型トレーニングマシン 経験者でも参加可能	火	13:30~14:45	10401	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	10402			
	水	11:15~12:30	10403			
		19:00~20:15	10404			
	木	13:30~14:45	10405			
		19:00~20:15	10406			
	金	10:45~12:00	10407			
		18:00~19:15	10408			
	土	11:15~12:30	10409			
	日	10:45~12:00	10410			
フォローアップ コース 90 ※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	10411	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	10412			
		19:45~21:00	10413			
	水	9:30~10:45	10414			
		13:30~14:45	10415			
	金	9:00~10:15	10416			
		15:15~16:30	10417			
		19:45~21:00	10418			
	土	9:30~10:45	10419			
	日	9:00~10:15	10420			
フォローアップ コース120 ※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	10421	各 15名	各 9,200円 (全10回)	
	木	10:45~12:30	10422			
	金	13:00~14:45	10423			
			10424			

【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!

1 月

日	月	火	水	木	金	土
25	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	5

2 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	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

3 月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	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	7	8	9

..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	10422 フォローアップ120 9:00~10:45		10416 フォローアップ90 9:00~10:15	10417 フォローアップ90 9:00~10:15		10421 フォローアップ90 9:00~10:15
10:00		10414 フォローアップ90 9:30~10:45			10420 フォローアップ90 9:30~10:45	
11:00			10423 フォローアップ120 10:45~12:30	10407 はじめて 10:45~12:00		10410 はじめて 10:45~12:00
12:00	10411 フォローアップ90 11:15~12:30	10403 はじめて 11:15~12:30			10409 はじめて 11:15~12:30	
13:00						
14:00	10401 はじめて(女性限定) 13:30~14:45	10415 フォローアップ90 13:30~14:45	10405 はじめて 13:30~14:45	10424 フォローアップ120 13:00~14:45		
15:00						
16:00	10412 フォローアップ90 15:15~16:30			10418 フォローアップ90 15:15~16:30		
17:00						
18:00						
19:00	10402 はじめて 18:00~19:15			10408 はじめて 18:00~19:15		
20:00		10404 はじめて 19:00~20:15	10406 はじめて 19:00~20:15			
21:00	10413 フォローアップ90 19:45~21:00			10419 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12/12(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。
- ・**12/23(木)**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。**

<p style="text-align: center;">往信用 表</p> <p style="text-align: center;">郵便番号はがき</p> <p style="text-align: center;">63 411-0801</p> <p style="text-align: center;">静岡県総合健康センター 教室係 行</p> <p style="text-align: center;">三島市谷田 2276</p> <p style="text-align: center;">記入しないで下さい</p>	<p style="text-align: center;">返信用 表</p> <p style="text-align: center;">郵便番号はがき</p> <p style="text-align: center;">63 ○○○○-○○○○</p> <p style="text-align: center;">太郎 ○○○町○○○</p> <p style="text-align: center;">①ふりがな・氏名 (参加者が未成年の場合保護者氏名)</p> <p style="text-align: center;">②生年月日・年齢・学年</p> <p style="text-align: center;">③性別</p> <p style="text-align: center;">④住所</p> <p style="text-align: center;">⑤連絡先電話番号</p> <p style="text-align: center;">⑥希望教室・曜日・教室No.</p> <p style="text-align: center;">⑦前回受講していた教室No.</p>
--	--

《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。
- ・教室申し込み後、キャンセルされる場合は不参加の旨をご連絡下さい。