

静岡県総合健康センター 2020年度 第3期(10月~12月)

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
<b>☆後期定価室</b>  <b>はじめてコース</b> <small>※認知動作型トレーニングマシン 経験者でも参加可</small>	火	13:30~14:45	9301	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ご指導します。  *順を追ってトレーニングを進めていきます
	火	18:00~19:15	9302			
	水	11:15~12:30	9303			
		19:00~20:15	9304			
	木	13:30~14:45	9305			
		19:00~20:15	9306			
	金	10:45~12:00	9307			
		18:00~19:15	9308			
	土	11:15~12:30	9309			
<b>フォローアップ コース 90</b> <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	9311	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。  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。
	火	15:15~16:30	9312			
	水	9:30~10:45	9314			
		13:30~14:45	9315			
	木	9:00~10:15	9316			
		9:00~10:15	9317			
	金	15:15~16:30	9318			
		19:45~21:00	9319			
	土	9:30~10:45	9320			
<b>フォローアップ コース120</b> <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	9322	各15名	各9,200円 (全10回)	
	木	10:45~12:30	9323			
	金	13:00~14:45	9324			

【持ち物】 室内用シューズ、運動服、タオル、飲み物

★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！

<教室申込方法>

往復ハガキに必要事項をご記入のうえ 9/15(火)までにお申込みください。(直接窓口でのお申込みは官製ハガキにてお申込みできます。)

申込締切後、返信用ハガキにて受講可否の通知をさせていただきます。

9/19(土)になっても返信がない場合はご連絡ください。

◇1 教室につきハガキ 1 通でお申込みください。

◇健康状態に不安がある方は、予め医師の許可を得てからお申込みください。

◇申込人数が少ない場合は、中止する場合がございます。 ◇定員を超える申込みがある教室は抽選になります。

◇新型コロナウイルス感染症の県内の感染流行期の局面(フェーズ)により、変更する場合がありますので、ご承知おきください。

往信用 表

返信用 裏

郵便番号はがき  
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

往信用 裏

郵便番号はがき  
63  
市  
町  
太郎  
市  
町  
太郎  
①ふりがな・氏名 (申込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郵便番号、住所  
⑤電話番号  
⑥緊急連絡先  
⑦希望教室・曜日・教室No.  
⑧過去に当センターで受講した教室(ある方のみ)  
【注意事項】  
申込者が未成年の場合は、保護者の名前も記入して下さい

第2 希望までご記入ください。