

令和7年度フィットネス教室 開催要項

- 1 目 的 フィットネスに興味を持つ町内の一般成人を対象に本教室を開講し、自身の健康・体力づくりへの意識の高揚と関心を深め、運動習慣の定着化を図る。
- 2 主 催 八雲町教育委員会（体育課）
- 3 日 時 ① 令和7年10月 4日（土）19:00～20:00（受付 18:45）
② 令和7年10月 9日（木）19:00～20:00（受付 18:45）
③ 令和7年10月17日（金）19:00～20:00（受付 18:45）
④ 令和7年10月25日（土）19:00～20:00（受付 18:45）
※ 予備日 令和7年11月1日（土）19:00～20:00
- 4 場 所 八雲町総合体育館 2階 小体育室
- 5 内 容 有酸素運動、筋力トレーニング、ヨガ ほか
- 6 講 師 専門インストラクター
- 7 対 象 町内の一般成人 ※ 高校生以上であれば参加可
- 8 定 員 30 名
- 9 参加料金 一人 1,000 円 （内訳：受講料 200 円×4日間＋保険料 200 円）
- 10 申込方法 9月30日(火)までに所定の申込書に必要事項を記入の上、参加料金を添えて総合体育館窓口へお申し込み下さい。
- 11 そ の 他 1) 飲み物、タオルを持参し、動きやすい服装でお越しください。
2) 屋内用シューズを使用する場合は、靴底が黒いものはご遠慮願います。
3) 当日、体調がすぐれない場合は参加をお控え願います。
- 12 問合せ先 八雲町教育委員会 体育課 （担当：櫻井・沢）
八雲町総合体育館 TEL 62-2141 FAX 62-2142

（きりとせせん）

令和7年度フィットネス教室 参加申込書				領収書	
氏 名	性別	年齢	住 所		様 ￥ 1, 0 0 0 円 参加料（保険料込）として、上記金額を受領しました。
	男・女				
連絡先（電話番号）					
参加履歴 (過去に参加したことがありますか?)		ある ・ ない			担当： ㊞
		ある場合は、何回(年)目ですか？		回目	