## 令和6年度フィットネス教室開催要項

1. 主 旨 市民が気軽に楽しめる有酸素運動を実施し、健康と体力の保持増進に努め、健康に対する意 識の高揚を図るとともに、市民一人いちスポーツの推進に努める。

2. 主 公益財団法人 石狩市スポーツ協会 催

3. 目 時 令和6年4月4日~令和7年3月13日 毎週木曜日  $19:30\sim20:30$ 

4. 場 石狩市B&G海洋センター トレーニングルーム 所

5. 内 容 有酸素運動

6. 対 象 市内在住及び在勤の方

7. 講 師 山 田 泰 子 氏 (4月~5月) 大 嶋 春 香 氏 (6月~3月)

8. 定 員 35名(先着順)

9. 参加料 12,000円

前期:4月~11月(8,000円)	4月4日(木)徴収
後期:12月~3月(4,000円)	12月5日(木)徴収

※1郵便振替で振込または上記の日程で受付にて徴収致します。

郵便振替でお振込みいただく場合のお振込み手数料は、参加者ご負担とさせていただきます。

※2原則としてお支払いいただいた参加料は返金致しません。

10. 持ち物 汗ふきタオル、飲料水、運動用ウエア、室内用スポーツシューズ

- 11. その他
- ①個人情報の重要性を認識し、個人情報を取り扱います。参加者へのサービス向上を目的 とし、教室の案内や参加確認の連絡のために利用します。
- ②映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催 者に属します。
- ③教室中の事故については、応急処置のみ主催者にて行いますが、他は一切の責任を負え ません。自己の体調管理を十分に行い、不調の時は無理をしないように注意してください。
- ④止むを得ない事情により急遽中止となる場合がありますので、あらかじめご了承願います。
- ⑤運動当日の血圧が140/90mmHg以上ある場合は、エクササイズを中止していただ くことがあります。(薬を服用されている方も同じ)
- ⑥運動当日の空腹時血糖が250以上ある場合は、運動を中止していただくことがあります。

12. 申込先

公益財団法人 石狩市スポーツ協会 スポーツ振興グループ

石狩市花畔337番地4(石狩市B&G海洋センター内) 及び 住 所

電 話 問合先 64 - 1220

**FAX** 64-1222

i-sports@crocus.ocn.ne.jp E-mail

H P https://ishikari-sport.or.jp

担当 岸本

## 令和6年度フィットネス教室日程表 19:30~20:30

2024(令和6年)

2024 (*	令和6								_								•							
	_	4	<u> </u>		•					月		•			_		6	• -						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	-	日	月	火	水	木	金	土			
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4	-							1			
7	8	9	10	11	12	13		5 6	7	8	9	10	11	-	2	3	4	5	6	7	8			
14	15	16	17	18	19	20	1	<mark>2</mark> 13	14	15	16	17	18	-	9	10	11	12	13	14	15			
21	22	23	24	25	26	27	1	9 20	21	22	23	24	25	-	16	17	18	19	20	21	22			
28	29	30					2	6 27	28	29	30	31			23	24	25	26	27	28	29			
															30									
		7	月					8月							9月									
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		日	月	火	水	木	金	土			
	1	2	3	4	5	6					1	2	3	-	1	2	3	4	5	6	7			
7	8	9	10	11	12	13		4 5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14			
14	15	16	17	18	19	20	1	1 12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21			
21	22	23	24	25	26	27	1	<mark>8</mark> 19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28			
28	29	30	31				2	<b>5</b> 26	27	28	29	30	31		29	30								
		10	月					11月							12月									
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		日	月	火	水	木	金	土			
		1	2	3	4	5						1	2		1	2	3	4	5	6	7			
6	7	8	9	10	11	12		3 4	5	6	7	8	9		8	9	10	11	12	13	14			
13	14	15	16	17	18	19	1	0 11	12	13	14	15	16		15	16	17	18	19	20	21			
20	21	22	23	24	25	26	1	<mark>7</mark> 18	19	20	21	22	23		22	23	24	25	26	27	28			
27	28	29		31				4 25							29	30	31							
														•										
2025(令和7年)																								
			月					2月								3 月								
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		日	月	火	水	木	金	土			
			1	2	3	4							1								1			
5	6	7	8		10	11		2 3	4	5	6	7	8	ŀ	2	3	4	5	6	7	8			
														ŀ			11							
12	13	14				18		9 10		12				ŀ	9	10			13	14	15			
19	20	21	22	23		25		6 17					22	ŀ	16	17	18		20	21	22			
26	27	28	29	30	31		2	3 24	25	26	27	28		ŀ	23	24	25	26	27	28	29			
														Ĺ	30	31								