

## 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 催 公益財団法人 石狩市スポーツ協会
3. 日 時 令和6年4月4日～令和7年3月13日 毎週木曜日  
19:30～20:30
4. 場 所 石狩市B&G海洋センター トレーニングルーム
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、運動用ウェア、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、あらかじめご了承ください。
  - 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  
及 び 住 所 石狩市花畔337番地4 (石狩市B&G海洋センター内)  
問 合 先 電 話 64-1220 FAX 64-1222  
E-mail [i-sports@crocus.ocn.ne.jp](mailto:i-sports@crocus.ocn.ne.jp)  
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)

## 4月

日	月	火	水	木	金	土
	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				

## 5月

日	月	火	水	木	金	土
			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	

## 6月

日	月	火	水	木	金	土
						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						

## 7月

日	月	火	水	木	金	土
	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			

## 8月

日	月	火	水	木	金	土
				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

## 9月

日	月	火	水	木	金	土
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					

## 10月

日	月	火	水	木	金	土
		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		

## 11月

日	月	火	水	木	金	土
					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

## 12月

日	月	火	水	木	金	土
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				

2025(令和7年)

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
			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	

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
						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	

## 3月

日	月	火	水	木	金	土
						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					