

令和2年度 ソフトエアロビクス教室 開催要項

- 1 趣 旨 音楽に合わせてエクササイズ運動を楽しむとともに、有酸素運動の習慣化を促すことにより健康の維持増進を図る。
- 2 主 催 一般財団法人 秋田県総合公社 県立体育館事務所
- 3 期 日 令和2年 9月1日(火)・ 8日(火)・15日(火)・24日(木)・29日(火)
10月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)
11月5日(木) (火・木曜日) 全 10 回
※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、今後の情勢によって、開催を中止する可能性があります。ご了承くださいますようお願いいたします。
- 4 会 場 県立武道館 小道場 (秋田市新屋町字砂奴寄2-2)
- 5 時 間 13:30~14:45
- 6 参加対象 一般 (定員15名)
- 7 参加料 6,000円 (傷害保険料、入場料等含む)
※ 参加料は初日にお支払いいただきます。(初日に欠席の場合は2回目開催日までに振込の手続きをお願いします)なお、2回目開催日までにお支払いがない場合は、一度キャンセル扱いとさせていただきます。

振込の場合は、次の口座へお願いします。ただし、手数料は自己負担になります。
- ※口座番号 秋田銀行 県庁支店(普通) 534912
口 座 名 一般財団法人秋田県総合公社 県立体育館事務所長 鎌田 秀逸
「イッパンザイダンホウジンアキタケンソウゴウコウシャ
ケンリツタイイクカンジムショウチョウカマダシュウイチ」
- 8 講 師 奈良 久美子 日本コンディショニング協会(NCA)
コンディショニングインストラクター
- 9 教室内容 コンディショニング ウォーキングエクササイズ ストレッチ 等
- 10 申し込み 受付期間 8月3日(月)から8月28日(金)まで
方 法 ①電話(9時から17時)
(一般財団法人 秋田県総合公社 県立体育館事務所)
TEL 018-862-3782
(一般財団法人 秋田県総合公社 県立武道館事務所)
TEL 018-862-6651
②Webサイト(24時間可)にて
※スマートフォンをお持ちの方はWebサイト版利用が便利です
<http://www.akisouko.com/minspo/docs/2020072300011/>



11 その他

- ・募集は、定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ・受付期間終了後の参加取り消しについては、納入された参加料は返金出来ませんのであらかじめご了承ください。
- ・教室を欠席される場合は、県立体育館または、県立武道館までご連絡ください。
- ・服装は運動にふさわしいものとし、必ず室内用シューズを使用してください。
- ・タオル、飲み物を持参してください。
- ・傷害保険は教室開催中の事故等のみが対象となります。
- ・万一事故が発生した場合、主催者は傷害保険に加入している範囲内以外の責任は負いません。