

公共施設だから
安全・安心♪

白石区体育館で
スタートしよう!

いまから始める!!
体力&健康づくり

椅子を活用した健美操

椅子に座って体操をおこないます。
無理なくリズム運動、平衡力、筋力を促進する
体操です。
免疫力を高め、代謝、循環機能の働きも調え
ます。足腰が軽くなり、姿勢が調います。



時間) 木曜日 13:30~14:30

料金) 一般:13,200円 65歳以上:9,600円 障がいのある方:7,800円

ヨガ(水・木・金)

腹式呼吸を習得し、自律神経を整え、心と体
の精神的なリラックスを図ります。全身の筋肉
をほぐしながら、関節の柔軟性、血行の促進
が期待できます。運動が苦手な方、体力に自
信のない方にもオススメの教室です。
水・木・金曜日、お好きな曜日を選んでお申込
みください♪



時間) 水・木・金すべて 9:30~11:00

料金) 水曜日:全10回 一般:11,000円 65歳以上:8,000円 障がいのある方:6,500円
木曜日:全12回 一般:13,200円 65歳以上:9,600円 障がいのある方:7,800円
金曜日:全11回 一般:12,100円 65歳以上:8,800円 障がいのある方:7,150円

太極拳

ピラティス

ボディコンバット

この他にも白石区体育館にはたくさんの教室がございます。
詳しくはチラシ裏面や、白石区体育館ホームページを
ご覧ください!

ZUMBA

...などなど

自分にピッタリの教室を
探してみよう!

教室情報は
こちらから♪



【お申込みにあたって】

- 受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
- 65歳以上の方は受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。
- 障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問合せください。
- お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。
- お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。
- お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- 教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- 感染症に罹っている方は教室の受講をご遠慮ください。
- 指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、その後の受講をお断りいたします。
- 自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
- お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします)。
- 教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。
- 教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
 - ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
 - ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
 - ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認
- また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

教室申込みはWEBが便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込みが簡単になります。
※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等でのお申込みができます。
- 申込期間中は24時間お申込み可能です!
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします!
- 申込期間を過ぎての追加申込みは電話・窓口のみのお申込みとなります。

