

ソフトエアロ教室Ⅱ

☆ソフトエアロとは？☆

エアロビクスの基本動作を楽しむプログラムです♪

音楽に合わせて動くことでリフレッシュにもつながります♪

★効 果★

脂肪燃焼、シェイプアップ、全身持久力・心肺機能の向上

〈日 時〉 ①11月25日 ②12月2日 ③12月9日

④12月16日 ⑤12月23日

金曜日 18時45分～19時30分

〈参加費〉 ¥1,500

〈定 員〉 20名

〈申 込〉 申込用紙に必要事項をご記入の上、
下記までお申込下さい。

締切日：11月11日（金）

- ① 申込者多数の場合は、抽選となります。
- ② 抽選を行う場合は、初回の方を優先としますので、予めご了承ください。
- ③ 落選者には、11月18日（金）までに電話連絡をいたします。
必ず、連絡がつくお電話番号をご記入ください。

〈持ち物〉 上履き、飲み物、動きやすい服装



【新型コロナウイルス対策】

- ・コロナウイルスの蔓延を考慮して、教室を中止させていただく可能性がありますので、ご了承のほどよろしくお願いいたします。
- ・入館時間は教室開始15分前、退館時間が教室終了後15分以内

■問い合わせ

兵庫県立西播磨総合リハビリテーションセンター

ふれあいスポーツ交流館

〒679-5165 兵庫県たつの市新宮町光都1丁目7番1号
TEL: (0791)-58-1313 FAX: (0791)-58-1323

令和4年度 ふれあいスポーツ交流館 スポーツ教室 受講申込書

教室名	ソフエアロ教室Ⅱ	・初めて参加 ・参加経験有り
-----	----------	-------------------

ふりがな 受講者氏名			性別 男・女	年齢 歳
付添者	なし・あり（氏名 ） *本人との関係（ ）			
住所・連絡先	〒（ ）			
	TEL （ ） FAX （ ）			
身体障害		知的障害	精神障害	その他の障害
肢体・視覚・聴覚・内部 級		A・B・B2	Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ 級	
障害名 （手帳記載の障害名）				
車いす使用	有り・無し	その他装具の使用があれば（ ）		
持病	高血圧・糖尿病・てんかん・その他（ ）			
服薬の有無	有り・無し 薬名（ ）			
【指導員に伝えたいこと】				

※ ご記入いただいた個人情報は、本スポーツ事業における関係業務に使用し、その他の目的で使用することはありません。

職員記入欄

※受付日 R 年 月 日	受付番号
※受付者氏名（ ）	