

ワンコイン型教室スケジュール10～12月

■利用料金 1回500円

鎌倉武道館 TEL：0467-46-8010

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
木曜日	9：50～10：50	自重筋カトレーニング	山田	第2会議室	12/28	12
	11：00～11：50	自重筋カトレーニング	山田	第2会議室	12/28	12

大船体育館 TEL：0467-47-1862

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
火曜日	9：00～9：50	高齢者ストレッチ&筋トレ	石井	格技室	12/26	24
	10：00～10：50	高齢者ストレッチ&筋トレ	石井	格技室	12/26	24
木曜日	9：00～9：50	高齢者筋カトレーニング	小川	格技室	11/9・12/28	24
	10：00～10：50	高齢者筋カトレーニング	小川	格技室	11/9・12/28	24

鎌倉体育館 TEL：0467-24-3553

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
月曜日	11：15～12：00	ストレングストレーニング	川村	会議室	10/9・10/30・11/27	24
水曜日	10：00～10：45	シニア健康体操教室	小川	会議室	11/15	20
	11：00～11：45	シニア健康体操教室	小川	会議室	11/15	20
金曜日	11：15～12：00	シニア健康体操教室	渋谷	会議室	11/3・12/29	20

～ワンコイン型教室参加にあたっての注意事項～

- 各教室実施の施設において、事前登録が必要となります。
- 参加費は保険料が含まれた税込価格です。
- 原則、参加者都合による払戻や返金はできません。
- 通常、参加している教室を欠席する場合は、教室実施時間前までに各施設にお電話をお願い致します。
- お預かりした個人情報（名簿作成、教室参加に関わる連絡、および緊急連絡時のみ）に使用させていただきます。
- 教室での事故、怪我、物品の盗難、紛失について、施設に過失がない場合、一切の責任を負いません。
- 施設・講師の許可なしでの録音、撮影はできません。
- 講師、スタッフの指示や教室を妨害する行為が認められた場合、参加をお断りする場合があります。
- 医師から運動を制限されている方は、ご参加いただけません。医師の許可を得てからご参加ください。
- 施設都合や天災、新型コロナウイルス感染状況等で、やむを得ず教室の開催を中止する場合があります。
- お問い合わせは各施設にご連絡ください。
鎌倉武道館 0467-46-8010 大船体育館 0467-47-1862
鎌倉体育館 0467-24-3553