

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(税込)

■年末休館日のお知らせ 12/28 (土) ～12/31 (月)

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	自重筋力トレーニング	長岡	第2会議室	10/10・12/12	12
	11:00～12:00	自重筋力トレーニング	長岡	第2会議室	10/10・12/12	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
月曜日	10:00～10:50	シニアストレッチ&筋トレ	石井	格技室	10/14・10/28・11/18 11/25・12/30	24
火曜日	9:00～9:50	シニアストレッチ&筋トレ	石井	格技室	11/19・12/31	24
	10:00～10:50	シニアストレッチ&筋トレ	石井	格技室	11/19・12/31	24
木曜日	9:00～9:50	シニア筋トレ&健康UP	小川	格技室	10/24	24
	10:00～10:50	シニア筋トレ&健康UP	小川	格技室	10/24	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	11:10～11:55	【中級】ストレングストレーニング	川村	会議室	10/14・10/28・11/25・12/30	14
	12:15～13:00	【初級】ストレングストレーニング	川村	会議室	10/14・10/28・11/25・12/30	14
水曜日	10:00～10:45	シニア健康体操教室	小川	会議室	なし	20
	11:00～11:45	シニア健康体操教室	小川	会議室	なし	20
金曜日	11:15～12:00	シニア健康体操教室	渋谷	会議室	10/11・11/8・11/29・12/6	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、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。
- 2か月連続で欠席の場合は、登録から削除させていただきます。
- お預かりした個人情報は名簿作成、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