

# 令和5年度 ダイエットサーキット 開催要項

足羽ふれあいセンター

開催期間 令和5年11月1日～12月20日（毎週水曜日）

全8回 休講日:なし

開催時間 19時45分～20時45分

開催場所 足羽ふれあいセンター 3階大ホール

持ち物 \* ヨガマット

\* タオル、水分補給の飲み物（多めに）

\* 内履きシューズ

注意事項 ・ **受講当日は、「券売機横窓口」で受付をして参加ください**

**その際には、必ず「利用者カード」を提示してください**

・ 運動開始前に血圧測定を行ってください

・ 体調が優れない場合は、無理をしないでください

・ 講座受講手続き後は、参加の有無に関わらず受講料は、お返し  
できませんのでご了承ください

・ 不可抗力により、講座開催期間中に休講になる場合があります

・ やむを得ない事情により、講師の「代行」や「講座内容が変更」になる  
場合があります

★ 今回、当講座をお申込みされた方は、受講料のお支払いに来られた際に、InBody<sup>インボディ</sup>（体脂肪量・筋肉量など）の測定をしていただきます。自分の現在の体の状態を知って、講座を受講してもらいますので**納入期限までに必ず受講手続き**をお願いします。

駐車場について 下記の駐車場をご利用ください。



## 受講者発表日・・・10月11日(水)午後5時～

下記いずれかの方法で、**抽選結果のご確認**をお願い致します。

- ① アスレチックジム前掲示板
- ② ホームページ(足羽ふれあいセンターで検索)
- ③ 電話で問い合わせ ( ☎ 34-8769 )

発表は、利用者番号にて行いますのでお間違えのないよう、よろしくお願ひ致します。

～当選された場合～

足羽ふれあいセンター1階窓口横券売機にて券を購入のうえ、受付にて利用者カードを提出のうえ、受講手続きをして下さい。

受講料・・・3,040円(つり銭のないようお願いします)

**受講料納入期限・・・10月25日(水)**

- ・ 受講をキャンセルする場合は、キャンセル待ちをしている方のためにも、お早めにご連絡ください。
- ・ お支払いは**納入期限を厳守**でお願いします。期限までにお支払いがないと、キャンセル扱いとなる場合があります。