

フィットネス体験イベント

日時

令和2年12月13日（日）午前9時30分～午後3時45分



場所

飛島村総合体育館 1階 スタジオまたは柔剣道場

内容

全5種目のフィットネスを体験していただけます。
※各種目申し込みが必要です。詳しくは裏面をご確認ください。

対象

18歳以上の方 10～15名

持ち物

スポーツができる服装、飲み物、タオル、屋内シューズ

申込み

申込書（書面）もしくは、メールにて先着順に受付します。

<申込書での受付>

申込書をご記入のうえ、飛島村中央公民館内生涯教育課までご提出ください。

<メールでの受付>

以下の内容をメール本文に記載して申込みをしてください。

（メールアドレス：tb-syakyo@vill.tobishima.lg.jp）

①参加者氏名（フリガナ）②参加種目③性別（男・女）
④連絡先（電話番号）⑤年齢

申込者は本村HPや広報への掲載に同意したものとみなします。

※内容を確認のうえ、返信しますので迷惑メール設定の除外確認をお願いします。また、1週間以内に返信がない場合は必ずお問い合わせください。

申込期間：11月7日（土）～11月29日（日）

その他

- ・イベント中のケガの応急処置の対応はいたしますが、主催者はその後の責任を負いません。
- ・収集した個人情報は、本イベント運営に必要な限りで使用します。
- ・裏面の注意事項を必ずお読みください。



問合わせ

飛島村中央公民館内生涯教育課 TEL：0567-52-3351

R 2 年 月 日

No.

飛島村スポーツフェスティバル2020
フィットネス体験イベント 参加申込書

ふりがな		種 目	
氏 名		性 別	男 ・ 女
電 話 番 号		年 齢	
住 所			

飛島村HPや広報への、写真掲載について承諾します。
□上記事項に同意する（大会に参加される際は☑の記入が必要となります。）

種目紹介

楽トレッチ

ストレッチ、ヨガやリズム体操を組み合わせた動きで楽しくエクササイズ！



時間: 9:30~10:30
場所: 総合体育館1F
柔剣道場
講師: 鈴木香織
募集人数: 15名

健康ポール

健康に必要な「正しい姿勢」を身につけましょう！
骨盤矯正・リラックス効果もあります。



時間: 10:45~11:45
場所: 総合体育館1F
柔剣道場
講師: 山崎友裕
募集人数: 15名

フィットネスフラ

曲に合わせてステップとハンドモーション！
フラダンスをもとにした有酸素系フィットネスです。



時間: 12:15~13:15
場所: 総合体育館1F
スタジオ
講師: 松本陽子
募集人数: 10名

ピラティス

正しい背骨の位置を体感してみましょ！
体の奥の筋肉も鍛えることができます。



時間: 13:30~14:30
場所: 総合体育館1F
スタジオ
講師: 三井貴代
募集人数: 10名

バレトン

NY発祥の新感覚エクササイズ！
簡単な動きで楽しみながら身体が引き締まる！



時間: 14:45~15:45
場所: 総合体育館1F
スタジオ
講師: 渡邊美穂
募集人数: 10名

注意事項

- ・必ず検温したうえでご来場ください。
- ・発熱（37.5度以上）・咳・喉の痛み等症状がある場合や身近に感染が疑われる人がいる場合は、参加を見合わせてください。
- ・フィットネス中以外（休憩や移動時）はマスクを着用してください。
- ・密にならないよう適度な距離（1~2m）の確保に努めてください。
- ・イベント後、2週間以内に新型コロナウイルスを発症した場合、飛鳥村中央公民館内生涯教育課まで速やかにご報告をお願いします。