

令和3年度

夏休み特別教室

バク転教室

初心者でも安心して参加できます。バク転が出来るようになるための筋力トレーニングやマット運動から始めます。



日時	8/3(火)・4(水)・10(火)・17(火)・18(水) 全5回 火曜日 10:40~11:40 水曜日 9:15~10:15
場所	高津スポーツセンター 小体育室
対象	小学生
定員	20名※講師判断のもと定員を変更する場合がございますので、ご了承ください。
料金	6,700円(保険料込) ※一度納入された受講料は返金できませんので、ご了承ください。
持ち物	動きやすい服装・タオル・飲料水
講師	《チエスポーツクラブ》 善明 幸子 日本体育大学卒業 関西ジュニア 中級種目別跳馬・段違い平行棒優勝
お申込み方法：7/5(月)9:00～ 電話・来館にて受付（先着順）	

《内容》

ウォーミングアップ・腹筋、背筋、体幹などのトレーニング
マット運動・ジャンプやブリッジ等のバク転基本練習、
マットやロイター板を使って補助でバク転を行う。

《問い合わせ先》

高津スポーツセンター

〒213-0002

川崎市高津区二子3-15-1 TEL 044-813-6531 / Fax 044-813-6532

ホームページ <http://takaspo.life>

夏休み特別教室 「バク転教室」 参加申込書

氏名(ふりがな) <small>(氏名は漢字で、ふりがなはひらがなでお願いします)</small>	(ふりがな)
連絡先	TEL
学年	年生
夏休み「小学生体操教室」を知ったきっかけ	HP・館内チラシ・知人・児童体操に通っている その他（ ）

切 り 取 り

高津スポーツセンターからの お願い

- ・入退中は必ず、マスク着用をお願いします。※活動中の着用は受講者の判断でお願いします。
- ・教室参加日の体調確認をお願いします。
 当日の検温で37.5度以上の熱がない。
 咳、喉の痛み、くしゃみなどの風邪症状がない。
 倦怠感や息苦しさがない。
 痰、胸部に不快感がない。
 味覚、嗅覚に全く違和感がない。
 家族や身近な接触者にも上記の症状が全てない。
- ・応募数によっては講師判断のもと、定員を変更する場合があります。
- ・応募者が大幅に定員に満たない場合は閉講とさせていただきます。
- ・教室開催中のけが等については応急処置までとし、けがの状態によっては傷害保険を適用します。
- ・やむを得ない事情により日程を変更する場合があります。
- ・健康状態に不安がある方は、あらかじめ医師の許可を得てお申し込みください。
- ・教室は受講生以外入室できません。
- ・運動に適した服装での参加をお願いいたします。
- ・各教室の様子を当スポーツセンターニュースやチラシ、ホームページ等に掲載することがありますので
 ご了承ください。

※個人情報条例の厳守
 ご記入いただいた個人情報について、第三者へ提供することはありません。