

令和6年度第Ⅲ期（2024/10～12月）河西緩衝緑地スポーツ教室 開催日カレンダー [2024/8/10]

教室ID	教室名	対象	指導員	曜日	時間	単価	1開催日	2開催日	3開催日	4開催日	5開催日	6開催日	7開催日	8開催日	9開催日	10開催日	参加料
243411121	ハワイアンフラ(ベーシッククラス)	一般女性	宮脇 智子	月	13:00～14:00	¥900	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/9	12/16			¥7,200
ハワイアンミュージックに合せゆっくりとした時間の中で心も体もリフレッシュ!!年齢に関係なく、初めての方でも楽しく始めることのできる教室です。伸縮性のある服装 フィットしたTシャツ・スパッツ・パレオ																	
教室ID	教室名	対象	指導員	曜日	時間	単価	1開催日	2開催日	3開催日	4開催日	5開催日	6開催日	7開催日	8開催日	9開催日	10開催日	参加料
243411122	ハワイアンフラ(継続)	一般女性	宮脇 智子	月	14:10～15:10	¥900	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/9	12/16			¥7,200
経験者クラス(講師と要相談)																	
教室ID	教室名	対象	指導員	曜日	時間	単価	1開催日	2開催日	3開催日	4開催日	5開催日	6開催日	7開催日	8開催日	9開催日	10開催日	参加料
243413111	ダンス&ストレッチ	50歳以上女性	室川 佐代子	水	10:00～11:00	¥900	10/9	10/23	11/6	11/20	12/4	12/18					¥5,400
壁やタオルを使い気持ちよくストレッチをした後に、音楽をかけてシンプルで汗をかけるダンスを行います。後半はマッサージボールやストレッチポールといった用具を使い、身体の癖や歪みをほぐし最後はスッキリ姿勢改善を目指し																	
教室ID	教室名	対象	指導員	曜日	時間	単価	1開催日	2開催日	3開催日	4開催日	5開催日	6開催日	7開催日	8開催日	9開催日	10開催日	参加料
243413131	ピラティス(ボディメンテナンスエクササイズ)	一般	峪 紀子	水	19:15～20:30	¥1,100	10/9	10/23	11/6	11/13	12/11	12/25					¥6,600
『多くの女性のスタイル、不調を改善してきたボディメイクとピラティスを融合させたオリジナルメソッド』 長年の経験を元に、癖改善を徹底し正しい筋肉、関節の動かし方を始め結果の出るアプローチ。丁寧に指導します。																	

気象警報等や緊急工事等で休講となった場合は予備日に振り替える場合がございますので、予めご了承ください。



公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団 河西緩衝緑地管理事務所 「西松江緑地体育館」

〒640-8421 和歌山市松江字 29 町場 2000 番地 TEL:073-451-8355 FAX:073-451-7868

河西緩衝緑地スポーツ教室参加者の皆様へ

- ◆ 公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団『スポーツ教室』にご参加いただきありがとうございます。ごさいます。
スポーツ教室前にご一読の上、参加期間中は大切に保管してください。
- ◆ スポーツ教室でのケガについては、公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団の主催する事業参加者の災害補償規定のとおり取り扱います。
- ◆ 参加者による自主都合での受講欠席分の補てん・振替はございません。
- ◆ キャンセル届を教室開講日の前日営業日までに提出いただいた場合、参加料は返金いたします。
教室開講日以降のキャンセルはお受けできません。（開講日とは各期の初回をいう）
- ◆ 次期教室に継続して参加される場合は、継続申込期間内での手続きをお願いします。
継続期間終了後一般募集をし、定員になり次第締め切ります。
開講後の継続申込については、管理事務所にお問い合わせください。
参加料については全額の申し受けとなります。
- ◆ 期途中から参加の場合は、無料体験日を除く、初参加日から最終日までの回数を単価に乗じた参加料をいただきます。
- ◆ 教室開始 1 時間前の時点で和歌山市に気象警報（波浪警報は除く。）が発表されている場合は休講となります。なお、休講に関する連絡等はいたしません。
教室実施 1 時間以内及び教室実施時に発表された場合は教室を中止します。ただし、教室時間の 1/2 以上経過して発表された場合は教室が成立したとし、返金及び振替はいたしません。（教室時間 1/2 未満の場合は休講扱いとします。）
- ◆ 休講の場合は振替教室を行います。なお、振替が出来ない休講分の参加料は返金いたします。
- ◆ 和歌山市に気象警報の発表が無く、お住まいの地域に気象警報が発表され欠席された場合は参加料を返金いたします。
- ◆ 教室で集めた個人情報は公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団個人情報保護要綱、その他関係する規程等により適正に取扱います。
- ◆ ハワイアンフラ、ダンス&ストレッチ、ピラティス教室は無料体験を実施しています。

河西緩衝緑地管理事務所

TEL073-451-8355