

“体幹ストレッチセミナー”

1. 開催日時と内容

平成 28 年 9 月 4 日(日) 10:00 ~ 12:00 *受付は 9:40 から

2. 場 所

浦安市運動公園総合体育館 第一武道場

3. 定員と対象

40 名 高校生以上の方

4. 参加費

3,000 円 ※当日支払い

5. 指導者

プロ・クロストレーニングコーチ 青山 剛(あおやま たけし)さん

URL <http://www.coach-aoyama.com/>

<http://www.plus-blog.sportsnavi.com/takeshiao/article/1225> (昨年の模様)

2007年12月からランニングセミナーの講師を担当。トライアスロン、ランニング、クロストレーニングのプロフェッショナルコーチとして、プロアマ問わず幅広い層を対象に指導されています。

6. 申 込

2016年8月4日(木) 午前9時から、Eメール・電話・FAX・体育館窓口にて受付開始(先着順)
《事業名、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、住所、電話番号、メールアドレス》を明記のうえ
お申込みください。

* 下記『セミナー参加にあたって』をよくお読みの上、お申込みください。

* 申込み用紙の必要事項を入力のうえ送信してください。

* 事前案内を下記アドレスからお送りします。必ず受信できるよう設定をお願いいたします。

* 動きやすい服装でご参加ください。(屋内用シューズ不要)

●申込みEメールアドレス urayasutaiikukan1@jcom.home.ne.jp 担当 柿崎 直宏

●電話 047-355-1110 ●FAX 047-355-3800

セミナー参加にあたって

公益財団法人浦安市施設利用振興公社

浦安市総合体育館・屋内水泳プール

諸注意

- (1) スポーツ事業にご参加の際は、そのスポーツの特性や運動強度等をよく理解し安全管理・健康管理において十分注意をお払いください。(無理をせずご自身のペースでご参加ください)
なお、未成年者の参加の場合は、参加者の保護者にあたる方が事業の内容をよくご理解頂くようお願いいたします。
- (2) 体調等に違和感(めまい、頭痛、吐き気等)が生じた場合はスタッフに声をおかけください。
なお既往症や体調のことで不安な点がございましたら、いつでも遠慮なくご相談ください。
- (3) 準備運動・整理体操は全体でも行いますが、足りない部分は各自で補足し行ってください。
また、当日のケガについては応急処置をいたしますのでスタッフまで声をおかけください。
- (4) 貴重品は各自で管理してください。体育館1階事務室前の『貴重品用ロッカー』を利用頂けます。
- (5) セミナー時に撮影した情報(写真・ビデオ)については当公社にて管理し、事業案内やセミナー報告等に使用させて頂くことがございます。また、個人情報については、当公社が行う事業案内等を行う際にのみ使用させて頂くことがございます。
- (6) 天災または気象条件などで、安全確保のために教室中止または教室内容をやむを得ず変更する場合がありますのでご了承ください。
- (7) 参加の際、特別な事情のないかぎり同伴者(お子様も含みます)の見学は行えません。