



2019 年度 『草加 JOGS』のご案内

「草加 JOGS」は、ランニング初心者・愛好者のためのクラブです。
市民体育館を拠点とした定期練習会を中心に行い、
クラブ員それぞれの目的に合わせた練習プログラムの作成や相談に応じます。



<活動内容について>

活動内容		曜日	時間	回数
定期練習会	市民体育館周辺コース	火	19時30分～21時00分	各曜日 月3回程度
		木	9時00分～10時30分	
		金	19時30分～21時00分	
イベント	ロング走、タイム測定会 体組成計測・体力測定会	詳細は活動内でご案内します。 ※体組成計測・体力測定会は6月1日（土）で実施予定です。		年5回程度

※降雨や雪、コースコンディション不良の場合、活動は中止になります。

<定期練習会活動日>

集合場所	曜日	時間	活動予定日			
市民体育館	火	夜間(19:30～)	4/9、16、23	5/14、21、28	6/11、18、25	7/9、16、23
			8/13、20、27	9/10、17、24	10/8、15、29	11/5、12、19
			12/10、17、24	1/14、21、28	2/4、18、25	3/10、17、24
	木	午前(9:00～)	4/11、18、25	5/9、16、23	6/6、13、20	7/4、11、18
			8/1、15、22	9/5、12、19	10/3、17、24	11/7、21、28
			12/12、19、26	1/9、16、23	2/6、13、20	3/5、12、19
	金	夜間(19:30～)	4/12、19、26	5/10、17、24	6/7、14、21	7/5、12、19
			8/2、16、23	9/6、13、20	10/4、11、18	11/1、8、15
			12/6、13、20	1/10、17、24	2/7、14、21	3/6、13、27

<会員特典について>

◆会員カードの提示で以下2つの特典が利用できます。

①ランニングステーションの利用

記念体育館ランニングコース及び更衣室・市民体育館更衣室

※大会等で利用できない場合もございます。

②体育協会で運営する『草加フィットネスクラブ』の一部プログラムへの参加

《草加 JOGS 会員が参加できるプログラム》

会場	プログラム名	曜日	時間	回数
記念体育館	サーキットトレーニング	水	11時30分～12時30分	月3回程度

※内容は、自重（道具を使わない）による筋力トレーニングです。

※開始 15 分前より受付をします。（草加 JOGS 会員証を提示してください）

※活動日程は、体育協会のホームページでご確認ください。

<参加にあつての注意事項>

◆初回参加時の注意点

- ・定期練習会活動日、時間をご確認の上、市民体育館玄関付近にご集合下さい。
- ・2019 年度版の会員証は、初回参加時に、市民体育館でお受け取り下さい。

◆持ち物等について

≪定期練習会参加時≫

- ・ランニングに適した服装、シューズ等各自ご用意ください

≪草加フィットネスクラブ「サーキットレーニング」参加時≫

- ・運動に適した服装、室内用シューズ、バスタオルを各自ご用意ください。
- ・施設で貸しだすマットには各自のバスタオルを敷いてご利用ください。



◆その他

- ・自然災害等で開催を見合わせる場合は「草加市体育協会 Facebook」でお知らせします。
 - ・個人情報については、草加 J O G S の活動関連以外には使用いたしません。
- なお、活動風景の写真や動画を草加市体育協会ホームページや広報誌等で使用させていただく場合があります。

<保険について>

◆活動に関わる傷害保険は下記のとおりです。

- ① 保険の名称：公益財団法人スポーツ安全協会 スポーツ安全保険
- ② 加入区分：64歳以下C区分、65歳以上B区分 ※掛金支払日の年齢
- ③ 対象範囲：団体活動中及び往復中の急激で偶然な外来の事故
- ④ 補償内容：傷害保険・賠償責任保険・突然死葬祭費用保険

C区分（64歳以下）	B区分（65歳以上）
通院（1日目から）1,500円/1日、入院（1日目から）4,000円/1日 後遺障害：3000万円（最高）、死亡：2000万円 賠償責任保険 対人・対物賠償合算：1事故5億円 （ただし、対人賠償は1人1億円） 突然死葬祭費用保険：突然死葬祭費用180万円 （急性心不全、脳内出血など）	通院（1日目から）1,000円/1日、入院（1日目から）1,800円/1日 後遺障害：900万円（最高）、死亡：600万円 賠償責任保険 対人・対物賠償合算：1事故5億円 （ただし、対人賠償は1人1億円） 突然死葬祭費用保険：突然死葬祭費用180万円 （急性心不全、脳内出血など）

※詳細については(公財)スポーツ安全協会のホームページでご覧いただけます。【URL】 <http://www.sportsanzen.org>

<参加費について>

◆申込月により下記のとおり参加費が異なります。申込手続きをした翌月から参加が可能となります。

申込期間	参加費	参加可能期間											
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
3月1日～15日 (初回申込)	6,000 円												
4月1日～10日													
5月1日～10日													
6月1日～10日													
7月1日～10日	5,000 円												
8月1日～10日													
9月1日～10日													
10月1日～10日	4,000 円												
11月1日～10日													
12月1日～10日													
1月1日～10日	3,000 円												
2月1日～10日													

<参加費支払い後のキャンセルについて>

◆初回活動月の前月末日までに、以下の手続きを頂いた場合に限り参加費を全額返金いたします。

インターネットで申込された方	はがき・電話で申込された方
<u>クレジットカードでお支払いした場合</u> ①初回活動月の前月末日までに、マイページ上からキャンセル手続きを行って下さい。 ②上記手続きにより、参加費の引き落としがキャンセルとなります。 <u>コンビニでお支払いした場合</u> ①初回活動月の前月末日までに、キャンセル届に必要事項を記載の上、各館窓口へご提出下さい。 ②キャンセル届に記載の銀行口座へ、参加費から返金手数料300円を差し引いた金額を振込いたします。 ※個人情報に関する書類のため、電話やFAXでの受付は一切お断りさせていただきます。	<u>コンビニ（セブンイレブン）でお支払いをした場合</u> ①初回活動月の前月末日までに、キャンセル届に必要事項を記載の上、各館窓口へご提出下さい。 ②キャンセル届に記載の銀行口座へ、参加費から返金手数料300円を差し引いた金額を振込いたします。 ※個人情報に関する書類のため、電話やFAXでの受付は一切お断りさせていただきます。

<注意事項>

初回活動日がある月の前月末日が、キャンセル受付の期限となります。
それ以降のキャンセル受付（参加費の返金）は致しませんので、ご了承ください。

（例）3月に申込し参加費の支払い手続きを済ませた後、キャンセルを希望する場合
→3月31日までに上記のとおり手続きを行った場合、参加費を返金いたします。
→4月1日（初回活動月）以降は、参加費の返金はいたしません。

