

# 令和4年度 草加フィットネスクラブのご案内

健康のために、運動を楽しく継続できるクラブです。  
記念体育館、市民体育館で様々なプログラムを用意しております。



記念体育館・市民体育館の15プログラムすべてに参加が可能です！

記念体育館・・・7プログラム

市民体育館・・・8プログラム

## 1. 令和4年度の活動内容

★マーク：運動強度 弱い←★・★★・★★★・★★★★・★★★★★→強い

記念体育館	ボクシングエクササイズ ★★★	月	19:30-20:30	月2~3回	定員30人	柳瀬尚美
	パンチやキックのコンビネーションで脂肪燃焼！					
	シェイプアップ ★★★★	火	11:30-12:30	月2~3回	定員45人	岩崎伸枝
	エアロビクスと筋力トレーニングで健康で引き締まったボディを！					
	サーキットトレーニング ★★★	水	11:15-12:15	月2~3回	定員45人	スポーツ協会職員
	筋力トレーニングを中心に有酸素運動もミックス！					
	ヨガ(5~11月) ★	水	11:30-12:30	月2~3回	定員35人	大久保奈穂
	呼吸法を身につけ、心身のリラクゼーションを図ります					
エアロビクス ★★★	木	9:30-10:30	月2~3回	定員45人	藤澤律子	
はじめての方でも安心して参加できるエアロビクスです。						
ズンバ ★★	木	19:30-20:30	月2~3回	定員30人	西田のぞみ	
世界の音楽に合わせて楽しくダンス！						
コアストレッチ&ダンス ★★	金	11:15-12:15	月2~3回	定員45人	中井多恵子	
柔軟性を養うストレッチと音楽に合わせてダンスをします。						
市民体育館	シェイプ体幹強化 ★★★★	月	13:40-14:40	月1~2回	定員70人	吉田恵
	チューブやボールを使用した体幹を鍛えるトレーニング					
	代謝UPフィジカルトレーニング ★★★	月	13:40-14:40	月1~2回	定員70人	海津美弥子
	ストレッチや有酸素運動でからだ全体を使い代謝アップ！					
	おはようストレッチ&ピラティス ★	水	9:00-9:50	月2~3回	定員70人	肥高史恵
	1日の始まりにストレッチやリズム体操で基礎代謝を上げましょう。					
	体幹・美ボディトレーニング ★★★★	水	13:30-14:30	月2~3回	定員45人	吉田伸一
	筋力トレーニングとリズム体操で身体を引き締める					
ボディメイクエクササイズ ★★	木	13:30-14:30	月2~3回	定員45人	スポーツ協会職員	
基礎代謝を向上させ健康的な生活を送るための身体を目指します。						
バランス&コアトレーニング ★★★	木	19:30-20:30	月2~3回	定員45人	吉田伸一	
話題のコアトレやアクティブトレーニングで筋力UP！						
健幸貯筋体操 ★	金	13:30-14:30	月2~3回	定員45人	スポーツ協会職員	
簡単な筋力トレーニングとステップ運動で健やかで楽しい毎日を送りましょう♪						
元気がでるエアロ ★★★	金	19:30-20:30	月2~3回	定員45人	海津美弥子	
頭も身体もフル稼働！有酸素運動&筋トレで脂肪燃焼、ストレス発散に効果大！						

### <会員限定特別プログラム>

『体組成計測・体力測定会』

健康維持・生活習慣の向上・筋力アップ・シェイプアップなど、それぞれの目標に近づくためには自分のからだを知ること大切です。体組成計測・体力測定を受け、自分のからだの状態を知りましょう！

※詳細は決まり次第お知らせします。

## 2. 参加にあたっての注意事項

### ◆参加申し込みについて

- ・草加市スポーツ協会ホームページまたは、草加市スポーツ協会へハガキでお申し込みください。

＜公益財団法人草加市スポーツ協会 〒340-0022 草加市瀬崎 6-31-1＞

※ハガキでお申し込みいただいた場合に限り、事務手数料として300円が加算されます。

### ◆持ち物等について

- ・運動に適した服装、室内シューズ、バスタオル等各自ご用意ください。
- ・入退館時、活動時のマスクの着用（体育館ご利用時）をお願いします。
- ・施設で貸出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。（共用品の消毒にご協力ください）

### ◆感染予防対策について

感染症拡大防止対策としてスポーツ事業開催にあたり、コロナウイルス感染防止のため次の事項に注意をして事業を開催します。なお、国や県、自治体の方針により内容が変更になる場合があります。

\*以下の事項に該当する場合は参加を見合わせて下さい

- ・体調がすぐれない場合（例：発熱・咳・頭痛など）
- ・同居家族や身近な知人などに感染が疑われる場合
- ・過去14日以内、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国・地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- ・こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒をしてください。
- ・観客席、ロビー等での食事はご遠慮ください。
- ・活動中を含め、館内ではマスクの着用をお願いします。
- ・体温、体調をチェックして参加してください。
- ・ソーシャルディスタンスを保ちながら活動に参加してください。
- ・座席の間隔をあけて観覧してください。

※共用品の消毒にご協力ください。

※自然災害や施設の都合等で開催を見合わせる場合は「草加市スポーツ協会 Facebook」でお知らせします。（参加申込時に会員登録されたメールアドレスに活動に関するご案内を配信します）

※個人情報については、草加フィットネスクラブ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当協会ホームページや広報紙等で使用させていただく場合があります。

## 3. 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。

なお、参加費は、年齢等に関わらず一律の料金設定です。途中退会制度（参加費の返金）がございません。ご了承ください。

申込期間	参加費	プログラムへの参加が可能な期間														
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
初回申込	3月1日～24日	22,000円														
その後の 申込	4月1日～10日	20,000円														
	5月1日～10日	18,000円														
	6月1日～10日	16,000円														
	8月1日～10日	14,000円														
	9月1日～10日	12,000円														
	10月1日～10日	10,000円														
	11月1日～10日	8,000円														
	12月1日～10日	6,000円														
	1月1日～10日	4,000円														

- ・申込手続きをした翌月からプログラムへの参加が可能となります。

- ・4月以降、定員に空きがある場合に限り、毎月1日～10日に参加者を募集します。定員を超えて申し込みがあった場合、抽選となりますのでご了承ください。

## <ビジターについて>

入会前に**ビジター**として1回500円で参加が可能です。

- ・ビジターでの参加には上限があります。(1人最大6回まで)

※初回に限り参加費無料

## <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
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">クレジットカードでお支払いした場合</div> <p>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。</p> <p>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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">コンビニでお支払いした場合</div> <p>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。</p> <p>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。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">コンビニ(セブンイレブン)でお支払いをした場合</div> <p>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。</p> <p>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。</p> <p style="color: red; text-align: center;">※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。</p>

### <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。

## ■返金について(事業中止の場合)

新型コロナウイルス感染症の拡大等不可抗力により事業が中止となった場合は、中止が決定したタイミングの返金設定額に基づき返金します。

### <中止のタイミングによる返金額>

中止が決定したタイミング	返金額
活動を開始する前までに中止になった場合	22,000円
活動開始後4月中の中止	20,000円
5月中の中止(月初めプログラム開始後)	18,000円
6月中の中止(月初めプログラム開始後)	16,000円
7月中の中止(月初めプログラム開始後)	14,000円
9月中の中止(月初めプログラム開始後)	12,000円
10月中の中止(月初めプログラム開始後)	10,000円
11月中の中止(月初めプログラム開始後)	8,000円
12月中の中止(月初めプログラム開始後)	6,000円
1月中の中止(月初めプログラム開始後)	4,000円
2月中の中止(月初めプログラム開始後)	2,000円
3月中の中止(月初めプログラム開始後)	返金なし

※月初めのプログラム開始前の場合は、前月の設定額を返金

## 4. 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。

- <保険名称> スポーツ傷害保険
- <対象範囲> 団体活動中及び自宅からの往復中の事故等
- <補償内容> 死亡・後遺障害：300万円／入院：3,000円／通院：2,000円  
(通院の場合、1日目から適用範囲となります。)

## 5. 申込方法について

○インターネットでの申込を推奨いたします。

はがき・電話での申込の場合、参加費の他に手数料 300 円別途がかかります。

初回申込		
申込期間	3月1日～24日	
申込方法	インターネット	官製はがき(24日必着)
↓		
参加決定通知日	3月25日以降	
通知方法	インターネットで申込された方	官製はがきで申込された方
	メール/マイページ	郵送(窓付き封筒で返信)
↓		
参加手続きについて	参加費の事前支払いを以って、参加決定となります。	
手続き方法	インターネットで申込された方	官製はがきで申込された方
	①クレジット ②コンビニ	コンビニ(セブン支払のみ)
手続き期間	手続き方法によって異なります。 参加決定通知にて必ず詳細をご確認ください。	
注意事項	所定の手続き期間に参加費のお支払いがない場合、 自動キャンセルとなりますのでご注意ください。	
↓		
活動時期について	4月の活動から参加可能	

追加申込		
※定員に空きがある場合、毎月募集		
申込期間	毎月1日～10日	
申込方法	インターネット	電話
↓		
参加決定通知日	11日以降 ※空き枠に対し申込者数が上回る場合は、抽選結果をお知らせします。	
通知方法	インターネットで申込された方	電話で申込された方
	メール/マイページ	郵送(窓付き封筒で返信)
↓		
参加手続きについて	参加費の事前支払いを以って、参加決定となります。	
手続き方法	インターネットで申込された方	電話で申込された方
	①クレジット ②コンビニ	コンビニ(セブン支払のみ)
手続き期間	手続き方法によって異なります。 参加決定通知にて必ず詳細をご確認ください。	
注意事項	所定の手続き期間に参加費のお支払いがない場合、 自動キャンセルとなりますのでご注意ください。	
↓		
活動時期について	手続きをした月の翌月の活動から参加可能	

※官製はがきの場合、「申込クラブ名・住所・氏名・ふりがな・電話番号・生年月日・年齢・性別」  
をご記入の上、初回申し込みは**3月24日必着**で草加市スポーツ協会宛にお申込みください。

※4月以降は、定員に空きがある場合に限り毎月1日～10日の期間で募集いたします。  
空き枠に対して申込者数が上回る場合は、抽選となりますので、ご了承ください。

## 5. 問い合わせ先

<問い合わせ先>

公益財団法人 草加市スポーツ協会

〒340-0022 草加市瀬崎 6-31-1 ☎ 048-928-6361



さあ、はじめましょう！！