



# 基礎体力UP!健康体操教室

## 1 開催日・開催場所（変更する場合がございます）

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
5月14日	5月21日	5月28日	6月4日	6月25日	7月2日	7月16日	7月23日	7月30日	8月6日
(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)
スタジオB	スタジオB	スタジオB	スタジオB	スタジオB	スタジオB	スタジオB	スタジオB	スタジオB	スタジオB

開催時間：13:30~15:00

指導員：野口 堯弘

## 2 教室内容

脳トレ、ストレッチ、肩こりや腰痛に効果的な運動など日常生活に関連の深い筋肉を動かす90分です。運動の経験が少ない方や体力に自信がない方でもマイペースに行えるような内容となっています。

## 3 募集期間

### ● 令和7年4月1日（火）～4月10日（木）（必着）

上記の募集期間内に、別紙申込書により、函館アリーナまでお申込みください。  
なお、募集期間にお申し込みいただいた方には、抽選後お支払い等の詳細についてのお知らせを4月18日（金）までに発送いたします。万が一、19日までに届かない場合は函館アリーナまでご連絡ください。  
募集期間に定員に満たない教室は、**4月19日（土）**から各教室2回目まで函館アリーナ事務室で10:00~19:00の間で先着順にて受付をいたします。（器材点検日を除く）  
受講料を添えて、お申込みください。

## 4 募集要項

- ① 申込方法・・・募集期間内にHP内の応募フォームにてお申込みいただくか、FAXまたは郵送にて別紙申込書を函館アリーナまで送付ください。
- ② 対象・・・18歳以上
- ③ 定員・・・20名
- ④ 受講料・・・5,000円

## 5 確認事項 **※必ずお読みください。**

- ① この教室を受講できる方は、18歳以上の方となります。
- ② 当選された方はキャンセルおよび、第三者へ権利を譲渡することはできません。
- ③ 開催中の怪我等につきましても、施設側で応急手当等の処置はしますが、その後の治療は本人の負担となります。ただし、入院以上の怪我等の場合は保険適用になる可能性がございますのでお申し付けください。保険内容に不安のある方は、各自でお入りいただきますよう、お願い申し上げます。

## 6 お問い合わせ 函館アリーナ TEL57-3141

ホームページ <https://www.zaidan-hakodate.com/arena/>



主催：公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団

## 令和7年度 函館アリーナ 前期スポーツ教室 申込書

・必要事項を記入し、FAX・郵送にて、函館アリーナまでお送りください。

なお、4月1日（火）～4月10日（木）の募集期間内にお送りいただきますよう、お願い申し上げます。

NO.

○下記の枠内の必要事項にご記入ください。

申込日 年 月 日

教室名	・基礎体力UP！健康体操教室					
ふりがな						
名前						
生年月日	西暦	年	月	日	年齢	歳
住所	〒 -					
連絡先	TEL	( )	Eメール	@		
	携帯	-	(任意)			

※申込書にご記入いただいた個人情報は、当該教室の開催に関する業務手続きおよび当財団の事業案内等に関するのみ、ご利用させていただきます。

FAX送付先	57-3142
郵送先	〒042-0932 函館市湯川町1丁目32番2号 「函館アリーナスポーツ教室」 行