

# 令和2年度 草加フィットネスクラブのご案内

健康のために、運動を楽しく継続していただくことを目的としたクラブです。  
記念体育館、温水プール、市民体育館で様々なプログラムをご用意しております。

## 【コースの種類】

A コース・・・記念体育館・市民体育館のプログラムへ参加できます。

B コース・・・温水プール・市民体育館のプログラムへ参加できます。

施設追加・・・A コースまたはB コースの申込後、「施設追加」に申込することで  
全施設のプログラムへ参加できます。



## 1. 令和2年度の活動内容

記念体育館	ボクシングエクササイズ	月	19:15-20:15	月2~3回	柳瀬尚美
	シェイプアップ	火	11:15-12:15	月2~3回	岩崎伸枝
	サーキットトレーニング	水	11:30-12:30	月2~3回	スポーツ協会職員
	ヨガ(9~11月)	水	11:30-12:30	月2~3回	大久保奈穂
	エアロビクス	木	9:30-10:30	月2~3回	藤澤律子
	ズンバ	木	19:15-20:15	月2~3回	高橋ルミ
	コアストレッチ&ダンス	金	11:15-12:15	月2~3回	中井多恵子
市民体育館	おはようストレッチ	水	9:00-9:50	月2~3回	肥高史恵
	バランス&コアトレーニング	木	19:30-20:30	月2~3回	吉田伸一
市民温水プール	シェイプアップアクア	火	11:10-12:00	月2~3回	海津美弥子
	水中健康トレーニング	水	14:00-14:45	月1回 (奇数月)	スポーツ協会職員
	種目別水泳	水	19:30-20:30	月2~3回	高橋道子・田中聡 小野由香
	ミットアクア	木	11:00-11:50	月2~3回	海津美弥子
	やさしいスイムトレーニング	木	14:00-14:45	月1回 (偶数月)	スポーツ協会職員
	ロングスイム &ワンポイントアドバイス	金	10:30-11:30	月2~3回	高橋道子
	ゆったりアクア &水中ウォーキング	金	14:00-15:00	月2~3回	田中聡
	げんきが出るアクア	金	20:00-20:50	月2~3回	海津美弥子
	自主練!スイム &水中ウォーキング	日	18:00-20:45	月2~3回	

※自然災害や施設の都合でお休みする場合があります。

## 2. 参加にあたっての注意事項

○以下の事項に該当する場合は参加を見合わせてください。

- ・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・地域への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合

※入退館時はマスクの着用をお願いします。（活動時は除く）

※「3密」を避けることを心がけてください。

※こまめな手洗い及び手指消毒を行なってください。

※活動前の体調チェック（検温）にご協力ください。

※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。

申込期間		参加費			プログラムへの参加が可能な期間									
		Aコース	Bコース	施設追加	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
初回申込	8月1日～15日	12,000円	9,000円	1,000円	★									
その後の申込み	9月1日～10日	10,500円	7,500円											
	10月1日～10日	9,000円	6,000円											
	11月1日～10日	7,500円	4,500円											
	12月1日～10日	6,000円	3,000円											
	1月1日～10日	4,500円												
	2月1日～10日	3,000円												
					施設追加は12月までにBコースへ申込みをした方のみ									

※申込み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。

※1月1日からの施設追加の申込みは、12月までにBコースへ申込みをした方のみ可能となります。

※市民温水プールの活動に関しては、2月以降の点検による休館期間及び次年度からの施設更新の関係により1月末までの活動となります。

### ■返金について

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。（参加コースの月の活動日程が1回でも残っている場合も該当）

<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	コース		
	Aコース	Bコース	施設追加
活動を開始する前の月末	12,000円	9,000円	1,000円
活動開始後9月の活動が残っている場合	10,500円	7,500円	
10月の活動が残っている場合	9,000円	6,000円	
11月の活動が残っている場合	7,500円	4,500円	
12月の活動が残っている場合	6,000円	3,000円	

1月の活動が残っている場合	4,500円	1,500円	
2月の活動が残っている場合	3,000円		
3月の活動が残っている場合	1,500円		

#### 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。)

○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。

#### 5. 申込方法について

初回申込			追加申込 ※定員に空きがある場合、毎月募集		
申込期間	8月1日～15日		申込期間	毎月1日～10日	
申込方法	インターネット	官製はがき (15日必着)	申込方法	インターネット	電話
↓					
参加決定通知日	8月17日以降		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	官製はがきで申込された方	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 (恐付き封筒で返信)		メール/マイページ	郵送 (恐付き封筒で返信)
↓					
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。		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	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)		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。		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。		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	9月のプログラムから参加可能		活動時期について	手続きをした月の翌月のプログラムから参加可能	

※9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

スポーツ健康都市記念体育館 ☎ 048-922-1151  
市民温水プール ☎ 048-936-6824  
市民体育館 ☎ 048-936-6239



一緒に頑張りましょう!