

平成
23年

3/21
Mon
13-16時

参加
無料

フィットネス祭り in 県民体育館

プレゼンター プログラム	三味美哉子インストラクター他 はじめてのラテンエアロビクス、筋力アップかんたん体操、 はじめてのヨガ、ストレッチなど。
場 所	県民体育館主競技場
参加対象者	18歳以上の男女
定 員	150名
持 ち 物	体育館シューズ、ヨガ用マット又はバスタオル
申込締切	平成23年3月14日(月)
申込方法	お電話(県民体育館 088-831-1166)、もしくは県民体育館 管理事務所で申込できます。

詳しくは、裏面をご覧ください。

〒780-8010 高知市棧橋通2丁目1番53号
高知県立高知県民体育館
財団法人高知県スポーツ振興財団 HP <http://www.kochi-kenmin.org/>
(088) 831-1166

県民体育館「フィットネス祭り」実施要項

1. 日時 3月21日（月）13時～16時
2. 場所 高知県立県民体育館主競技場（高知市棧橋通2丁目1番53号）
※主競技場へは、体育館正面入口（電車通り側）よりお入りください。

12:30	12:50	13:00	13:10	15:50	16:00
受付 (正面玄関)		開会式	イベント		閉会式

3. 参加上の注意事項

以下について、あらかじめご了承ください。

- (1) 健康に不安のある方は、医師の診断を受けてからお申し込みください。
- (2) イベント中に発生した傷病等については、当方加入のレクリエーション傷害保険補償内での対処となります。
- (3) 公共交通機関が運行を停止した場合でも、原則として開催します。天災地変、施設の都合、講師の病気や事故のため、やむを得ず中止した場合、代行日はとりません。
- (4) 県民体育館は、駐車可能台数が限られています。(90台程度) 駐車できない場合がありますので、公共交通機関のご利用をお勧めします。
(隣接のアスパル高知(旧青少年センター)や、他の施設等への駐車はご迷惑となりますので、絶対にしないでください。)

4. 申込～当日までの流れ

申込は、平成23年3月14日（月）までに、お電話（県民体育館 831-1166）か、県民体育館管理事務所で、8時30分から17時15分までの間にお申し込みください。

フィットネス祭り当日は、12時30分から12時50分の間に、県民体育館正面玄関ロビーで受付を済ませてください。

(お電話で申込をした方は、当日ご記入いただく書類があります。)

5. その他の注意事項

- (1) 主競技場内での飲食（水分補給は除く）はできません。ゴミは各自でお持ち帰りください。
- (2) 館内は部分禁煙です。喫煙場所は、正面ロビー喫煙室又は、補助競技場1階入口前です。
- (3) お荷物や貴重品類の管理は、参加者ご自身でお願いします。