

エアロビクダンス

- 講 師 : 笹 尾 緑 (スバ笹尾オーナー)
- 回 数 : 全 15 回
- 時 間 : 10:30~12:00
- 曜 日 : 木 曜 日
- 場 所 : シビックセンター4階 さくらホール
- 募集人数 : 26名
- 受講料 : 9,900円

[最初に用意するもの]

身体を動かしやすいウェア

<コメント>

トレパンで楽しみながら健康に。男性も歓迎。

回数	月日	内容
1	4月16日	エアロビクス・ストレッチ
2	4月23日	プロポーションメイク
3	5月14日	
4	5月21日	笑顔ビクス エアロビクス・ストレッチ
5	5月28日	
6	6月11日	
7	6月18日	エアロビクス・ストレッチ・ウォーキング
8	6月25日	
9	7月9日	
10	7月16日	プロポーションメイク 腹・ウエスト・バスト・ヒップアップ・手足
11	7月23日	
12	8月20日	
13	8月27日	エアロビクス・ジョギング
14	9月3日	
15	9月10日	

文化講座受講の手引き

このたびは、徳島市文化振興公社主催の文化講座を受講いただきありがとうございます。受講者の皆様に快適に講座を受講していただくため、つぎの事項についてご協力ください。

1. 講座全般

- ① お納めいただいた受講料は、キャンセルされましても返金できませんのでご了承ください。
- ② 講座によっては、受講料以外に教材費、テキスト代等が別途必要となります。教材関係は、講師の先生にお願いしておりますので指示に従ってください。
- ③ 講座の日程表は予定です。講座の進み具合によって、変更する場合があります。
- ④ 講座を欠席される場合は、恐れ入りますが事務局までご連絡ください。
- ⑤ 講座の休講について
台風等の自然災害で講座を休講する場合は、事前に事務局から連絡いたしますが、急な状況の変化については連絡のできない場合もございます。講座開催日に悪天候等の状況が発生した場合は、念のため公社事務局までお問い合わせください。
(お問い合わせ時間9:00~17:00、文化振興公社:088-626-0408まで)
※なお、休講になった講座は、別の日に振り替えて実施します。
- ⑥ 講座開始時間より早く会場に来られましても教室に入室することはできません。教室の錠は概ね講座開始の20分前となっておりますのでご注意ください。

2. 教室の準備等

- ① 教室のカギは係の者が開けますが、原則として、ヨガマット等会場の設営は、受講生の皆さんで協力し合って行ってください。
講座終了後は、ヨガマット、鏡を元にもどしてください。
- ② 教室に来られましたら、出席簿にチェックをお願いします。
- ③ 着替えについて、舞台裏の「控室」で着替えてください。男性は舞台横のピアノ庫、又は倉庫などでお願いします。
- ④ ヨガマットの保管場所について、舞台裏通路の角「洗面台奥の倉庫」に保管しています。
- ⑤ お茶、コーヒーなどを飲まれる場合、茶器は貸し出し用が給湯室にありますが、茶葉等消耗品は皆さんでご準備ください。給湯室はカギがかかっていますので、使用する場合は事務所にお声がけください。
- ⑥ 上記以外で、準備片付け等の連絡事項がある場合は、講座初日に職員から説明させていただきます。

3. 個人情報保護について

皆さんの住所、氏名、電話番号等の個人情報については、本公社で定めた個人情報保護指針に基づき厳重に管理し、適切に取り扱うように努めます。そのため、受講生に関するお問い合わせについては、本人の許可がない限り事務局ではお答えしません。予めご了承ください。

また、それぞれの講座の講師と受講生で作った名簿をコピーすることは可能ですが、事務局で持っている名簿等をお渡しすることはできません。また、名簿を作成される場合は全員合意の上で作ってください。