

エアロビックスダンス

- 講 師 : 笹 尾 緑 (スパ笹尾オーナー)
- 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 (消費税を含む)

[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	10月29日	エアロビクス・ストレッチ
2	11月5日	プロポーションメイク
3	11月12日	
4	12月3日	笑顔ビクス エアロビクス・ストレッチ
5	12月10日	
6	12月17日	
7	1月7日	エアロビクス・ストレッチ・ウォーキング
8	1月14日	
9	1月21日	
10	1月28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	2月4日	
12	2月18日	
13	2月25日	エアロビクス・ジョギング
14	3月4日	
15	3月11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、変更する場合もあります。
- 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。
教室の解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、
又は倉庫などをお願いします。
- 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
頂きます。

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。