

[土]美と健康の味方 骨盤底筋トレーニング			日 時	第1・3 土 11:30~12:30	
講 師	辻 陽子	受講料 4,200円 (12回分)	年間回数	24回	会場 2階 和室
持参する物 筆記用具、運動のできる服装、ヨガマットまたはバスタオル					

講座日・・・○がある日

予備日・・・講座日に実施できなくなった場合の振替予定日

	1週	2週	3週	4週	5週
4月	①	8	⑮	22	29 祝日
5月	6	⑬	⑳	27	
6月	③	10	⑰	24	
7月	①	8	⑮	22	29 予備日
8月	⑤	12	⑰ 2期分納入日	26	
9月	② 2期分納入日	9	⑰ 2期分納入期限	23 祝日	30
10月	⑦	14	⑳	28	
11月	④	11	⑱	25	
12月	②	9	⑱	23	30 休館日
1月	⑥	13	⑳	27	
2月	③	10	⑰	24	
3月	②	9	⑱	23	30

【受講料納入について】次期開始前3週間のうちにお支払いください。

最終期限日にご入金が確認できない場合、退講確認のご連絡をさせていただきます。

【途中退講について】事務局までお電話いただくか裏面QRコードより手続きください。

- ◆この講座は来年の3月までの《1年 全24 回》実施する年間講座です。
- ◆受講料は年間講座回数 全 24 回 を2期に分け、1期（12 回分）ごとに納入頂きます。
- 次期分（ 4,200円 ）は日程表記載の「受講料納入日・納入期限」に事務室前に準備してある「月謝カード」に受講料を添えて窓口で納入ください。なお、月謝カードは持ち帰らないようにお願いします。
- ◆期間(1期)内に1回でも受講された場合、1期分の受講料を頂きます。また他の期へ振替は致しかねます。期の途中から新たに受講される場合は、その期における残り回数分を納入頂きます。
- ◆妊娠され、退講する場合は事務室へご連絡ください。妊娠事実が証明できる書類(例：親子健康手帳等)を確認の上、連絡日以降の残りの受講回数に応じて受講料を返金いたします。
- ◆講座を1か月以上欠席の場合、また退講される場合のみ事務室へご連絡ください。

退講

- ◆支払期限日にご入金が確認できない場合、事務局より継続の確認連絡をいたします。キャンセル待ちの方にご連絡をいたしますので、ご協力をお願いいたします。



講座の中止・変更

- ◆講師や当センターのやむを得ない事情などにより、講座を中止することがあります。また、講座内容の一部や講師を変更して実施することがあります。
- ◆講師の都合や台風地震等の自然災害のため、講座日に実施できなかった場合には、原則として「予備日」（表面 日程表参照）に振替実施します。振替実施できなかった場合は、その回数分の受講料を還付させていただきます。

受講に際してのご注意とお願い

- ◆当センターには専用駐車場はありませんが、隣のはあもにいが賃借している駐車場を利用することができます。隣のイベントによっては駐車場が込み合うことがありますので、1階受付前に「混雑予想日ポスター」を掲示しています。ご確認ください。有料・第1・第2・第3駐車場の4ヵ所すべてが満車になっている場合は玄関前に駐車の上、窓口にお声かけください。駐車できるスペースをご案内できる場合があります。
- ◆引っ越しや電話番号を変更されたときは、速やかに事務室へお届けください。
- ◆貴重品は常に手元に置くか1階更衣室のロッカー(施錠時に100円硬貨が必要ですが、開錠後に戻ります)に施錠して保管し盗難・紛失に十分に注意してください。当センターでは盗難・紛失の責めを負いかねます。
- ◆子どもと一緒に参加できる講座以外、お子様連れでの受講はご遠慮ください。
- ◆講師、受講生の住所・電話番号などプライバシーに関するものは、お教えできません。
- ◆講師へのお中元、お歳暮、お祝い、志などのお心遣いは一切無用です。これらを目的とした受講生同士の金品の徴収などは固くお断りします。
- ◆センター内での物品販売や勧誘、営業行為は固くお断りします。
- ◆個人の道具はお預かりできません。講座終了後に必ずお持ち帰りください。
- ◆講座の準備、後片付け、掃除等、教室内や倉庫などの整理整頓にご協力ください。
- ◆受講中以外は教室内への入室はできません。
- ◆受講中の電話の呼び出しは、緊急の場合を除いてできません。また、携帯電話の使用はご遠慮ください。
- ◆事前に医師の健康診断を受けるなど、健康管理に十分に注意してください。