

## ピボットフット・機能改善体操教室

(羽田地区クラス募集要項)

2015/04

### 1. 機能改善体操教室の目的

- (1) 運動の習慣化と健康向上に貢献することを目的とする。
- (2) 腰痛、膝痛、肩こり等の悩みを抱える方々に、メカニズムと自身の身体を知る機会を提供する。
- (3) 健康体操の基本・基礎動作の指導を提供する。
- (4) 技術や知識のみならず広い視野で指導をする。

### 2. 事業計画概要（体操関係）

5月～4月 機能改善体操教室

### 3. 教室内容

- 開催日時 毎週水曜 4回/月を原則
- 開催時間 10:00～11:15  
集合は10分前までに（体育館は9:00に開場）

#### (1) 会 場

ヤマトフォーラム（大田区羽田旭町11-1）

※上記開催日・会場は原則で会社地域行事等により変更があります。

#### (2) 対 象 16歳以上

#### (3) 定 員 1クラス40名／定員になり次第締め切る ※最低参加人数は各クラス5名以上集まってからのクラス開講とします。

#### (4) 内 容

- ①腰痛、膝痛、肩こり改善、姿勢改善等を目的に筋力トレーニングやストレッチを行う
- ②指導理念・方針
- ③指導者： 別紙スタッフ

#### (5) 規 約 「別紙 規約」を参照

#### (6) その他

- ・75分/1回で各クラス一月4回
- ・運動着は各自持参する

#### 4. 募集要項

(1) 入会金 3000 円+240 円 (消費税) (入会金/年会費(2 年目から))

(1) 月会費 3200 円+256 円 (消費税) 4 回/月 (864 円/回)  
※兄弟・家族割引あり

(3) 募集対象 16 歳以上

(4) 用具代 必要用具は個人負担  
(室内スニーカー、運動着、タオル等)

(5) 教室入会申込書 「別 紙」 下記まで Fax か原紙郵送

(6) その他

- ・保険はクラブで一括加入
- ・会員資格は1年度単位(4月～翌3月)
- ・収めた入会金、月会費の返納はなし
- ・会費の徴収方法は郵便局自動引き落としとする。詳細別途
- ・クラス編成、場所、時間等は参加人数で随時対応
- ・募集定員を超えた場合は別途定めに従う
- ・体験入学、見学は随時受け付け
- ・教室規約等の遵守

(7) 問い合わせ先 ピボットフット 理事長 桑田 健秀  
担当者 山田 僚子

住 所 : 143-0027 大田区中馬込 1-1-17-504  
TEL&FAX : 03-3776-5113

ヤマトフォーラム

TEL : 03-6756-7106

ホームページアドレス : <http://p-foot.jp>