

夜間ソフトテニス(前期)教室開催要項

ソフトテニス教室では、ソフトテニス競技の普及と向上、体力づくり、仲間づくりを目的とします。

- 1 主催 長野市ソフトテニス協会
- 2 後援 (公財)長野市スポーツ協会
- 3 期日 5月 7・14・21・28 6月 4・11・18・25 7月 2・9
(予備日 7月 2・9) 計8回 毎週木曜日
- 4 時間 午後7:00から9:00まで
- 5 場所 南長野運動公園テニスコート 293-4818
- 6 対象 市内在住の10才以上の男女
- 7 参加料 5,000円+年間保険料 ※保険料 高校生以上59歳以下 1,000円
中学生以下・60歳以上 500円
- 8 定員 各40名
- 9 指導員 長野市ソフトテニス協会指導員
- 10 問合せ(雨天の場合等) テニスコート管理事務所 293-4818

※ 参加注意事項

1 服装について

- (1) 運動のできる自由な服装をしてください。
- (2) テニスシューズを必ず用意してください。

2 時間厳守について

- (1) 健康チェック、準備体操が十分に行われなくなるので時間は守ってください。
- (2) もし遅れてきた場合は、必ず個々に健康チェック、準備体操を行い十分身体をあたためてから行ってください。

3 用具について

ラケットは貸出しがあります。

4 その他

- (1) 貴重品は持たないでください。
- (2) 身体の具合が悪くなったときはすぐ申出てください。
- (3) 運動内容で自己の体力に合わせて決して無理をしないでください。
- (4) 運動後は十分に体を休めてください。
- (5) 活動中の事故については応急処置のみ行いますが、それ以外の費用は本人負担とします。各自十分注意してください。
- (6) スポーツ保険は教室活動中の突発的事故について対象となります。事故のあった場合は必ず指導員に連絡してください。
ただし、かかった医療費の実費が補償されるものではありません。
- (7) 感染症対策を取り参加をお願いします。