

# くびれ作りと腰痛予防にも！ 女性のための ストレッチ & 筋トレ講座

Let's exercise!

動きやすい服装で  
ご参加ください!



<持ち物>  
フェイスタオル



様々なトレーニング方法がありますが、その中から自宅で簡単にできる女性に合ったストレッチと代謝アップに効果的な筋力トレーニング方法をお伝えいたします。また、自分で簡単にできる骨盤のチェック方法と修正方法もご紹介いたします。

2021年

## 9月14日(火)

時間 10:30~12:00

(受付/10:00~10:20)

※沖縄ガスからのお知らせタイムも含まれます。  
※開始時間までにご入室ください。

参加費 1000円

定員 8名

持ち物 参加券、筆記用具、フェイスタオル

電気検針票 ※シミュレーション用

講師

屋比久 隆生 氏

一般社団法人日本スポーツプロジェクト協会 代表理事



- ・J-SPO認定 スポーツトレーニング・アドバイザー
- ・J-SPO公認 スポーツアクチュエーター
- ・NPO法人日本SAQ協会認定 レベル1インストラクター
- ・公益財団法人日本体育施設協会認定 トレーニング指導士

(指導実績)

- オリンピック強化合宿・セーリング日本代表チーム
- ・トレーニング&コンディショニング
- オリンピック強化合宿・ソロモン諸島水泳代表チーム
- ・トレーニング&コンディショニング 他

<キャンセル及びキャンセル料について> ※裏面も必ずご確認ください。

キャンセルは[9/7(火)]までに下記の番号までご連絡をお願い致します。キャンセル待ちのお客さまへお譲りする為、ご協力下さいますようお願い申し上げます。

[9/8(水)]~当日のキャンセルにつきましては、キャンセル料といたしまして参加費1,000円をご負担いただくことになります。



沖縄ガスショールーム

ゆ〜くる

【営業時間/10:00~17:00】

お問合せは ☎(098) 863-7750

〒900-8605 沖縄県那覇市西町3丁目13-2



毎日ウレシイ!おトクな電気代!

沖縄ガスのでんき

シミュレーションは手間なし! 検針票をご用意いただけ!!



電力会社を  
切り替えて、  
光熱費を  
減らせよう

要予約

# イベントのお申し込みをされるお客さまへ【お願い】

下記の内容を必ずご確認の上、お申し込み下さい。

## ●受講お申し込み方法について

- ・ 原則、ホームページ又は電話での受付となります。
- ・ ホームページからお申込みいただいた場合、すでに満席でキャンセル待ちになることがあります。その際は、翌営業日（平日の月～金）にお電話でご連絡をいたします。電話連絡がない場合は、お客さまのお申し込みは完了しております。
- ・ ゆ～くる窓口でお申し込み（予約）の場合は、2教室までとさせていただきます。

## ●新規のお客さま優先枠について

- ・ 初めてご参加されるお客さまを優先とさせていただきます。
- ・ 2回目以降のご参加のお客さまは「キャンセル待ち」になる場合がございます。ホームページよりお申し込みいただいた場合は、こちらからお電話にてご連絡いたします。

## ●受講対象について

- ・ 一般向けの教室は、高校生以上からご参加いただけます。
- ・ 親子料理教室は、小学1年生以上、親子2名1組でご参加いただけます。（一部例外あり）お申し込みいただいたお子さま以外の入室は、安全面を考慮してご遠慮いただいております。（抱っこひも、ベビーカーでの入室も不可）
- ・ 親子教室など、お子様のご参加をお申し込みの場合は、備考欄にお子様のお名前、ふりがな、学年を入力してください。

## ●参加券の郵送について

- ・ 開催日2週間前頃に当日のご案内を兼ねた参加券を送付いたします。参加券は内容をご確認の上、当日ご持参ください。
  - ・ 開催日の10日前を過ぎても届かない場合は、お手数ですがショールームまでご連絡をお願いいたします。（ショールームゆ～くる TEL：098-863-7750）
- ※お申込みの時期によっては、キャンセル期限後に参加券が届く場合がございます。

## ●受講料（参加料）のお支払いについて

- ・ 原則、開催当日に受付にて前払いでお支払いいただけます。
- ・ ゆ～くる窓口でお申し込み（予約）をいただく場合は、一括前納でのお支払いとなります。

## ●イベント（料理教室、セミナー、体験プログラム）のキャンセル及びキャンセル料について

- ・ キャンセルの多いお客さまは、お申し込みを制限させていただく場合がございます。
- ・ キャンセルのご連絡は、イベント開催日を含む8日前（開催日前週の開催日と同じ曜日の営業時間内）までにお知らせ下さい。材料発注の都合及びキャンセル待ちのお客さまへお譲りする為、ご協力下さいますようお願い申し上げます。
- ・ キャンセル期限が休館日に当たる場合は、翌営業日までにご連絡ください。
- ・ 開催日を含む7日前から当日まではキャンセル料として参加料全額をご負担いただきます。尚、キャンセル料をお支払いいただいた場合でも食品衛生上、材料はお持ち帰りいただけません。また、セミナーと一部料理教室についてもテキスト等資料のお渡しは致しかねます。ご了承ください。
- ・ ※ キャンセル例：開催日が令和2年1月8日(水)の場合→1月1日(水)まではキャンセル料は発生しません。（お申し込み日から開催日前週の開催日と同じ曜日まで）1月2日(木)以降より、キャンセル料をご負担していただく事になります。
- ・ **（ゆ～くる窓口でお申し込みのお客さまのみ）** お申し込み時に前納いただきました受講料（参加料）については、開催日を含む8日前（開催日前週の開催日と同じ曜日）までは、払い戻し（返金）又は振替受付ができます。払い戻しの場所は、ゆ～くる窓口のみとなり、お客さまへ発行した領収証と引換となります。開催日を含む7日前から当日のキャンセルはキャンセル料をご負担いただき、払い戻しも振替受付も不可となります。予めご了承下さい。

## ●イベント（料理教室、セミナー、体験プログラム）の開催中止について

- ・ 台風時又は定員が半数に満たない場合、開催を中止する場合がございます。予めご了承下さい。尚、開催の中止については、定員が半数に満たない場合は開催日を含む8日前、台風時の場合は進路予想を基に3日前を目安にお電話等でご連絡いたします。
- ・ 感染症拡大防止等のために、急遽イベントを中止する場合がございます。その際はお電話にてご連絡いたします。

## ●その他

- ・ イベントで調理した料理はお持ち帰りできません。その場でご試食下さい。（パンと焼き菓子を除く）
- ・ メニュー、材料は調達の都合により変更になる場合がございます。

## ●個人情報の取り扱い

- ・ イベントにお申込みいただいたお客さまの個人情報は、会員管理、お客さまへのご連絡、教材の発送、アンケートの依頼、当社イベント及びサービスに関するご案内に利用させていただきます。