

## 注意事項

- ・運動経験がない初心者、体力に自信がない方にも安心してご参加いただけるレッスンです。
- ・暖かく動きやすい服装でお越しください（ジーンズ、スカートは不可）。板張りのため冷えが気になる方はレグウォーマー、厚手の靴下などをご用意ください。
- ・会場での着替えは簡易スペースとなり、シャワー等の設備はございません。ご了承ください。
- ・2月23日雨天時は、室内にて「靴の効果的な履き方選び方」「着地衝撃を和らげる感覚と動き作り」をお伝えします。

本講座でお伝えすることは、治療ではなく健康増進を目的としています。医療行為ではありません。疾患や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。症状が悪化すると判断した場合は参加をお断りすることがございます。

激しい運動は行いませんが、必要と判断される方は各自で保険にご加入ください。※2月23日の「屋外で楽しむ、超ゆっくりジョギング実践編」のみ、参加費に保険料が含まれています。



## ● 予約 ●

電話、FAX、E-mailで希望回をご予約ください。予約なしでも受講できますが、定員を超えた場合は予約者優先といたします。FAX、E-mailでお申込み後、1週間経っても当方より連絡がない場合は、必ずお電話ください。

## ● チケット ●

ドーンセンター2階受付で販売。電話・FAX・E-mailでお申し込みを承ります。講座開催日当日、または開催日前にお支払いください。※一度お支払いいただいた受講料はお返できません。

## 【お申込み・お問合せ】

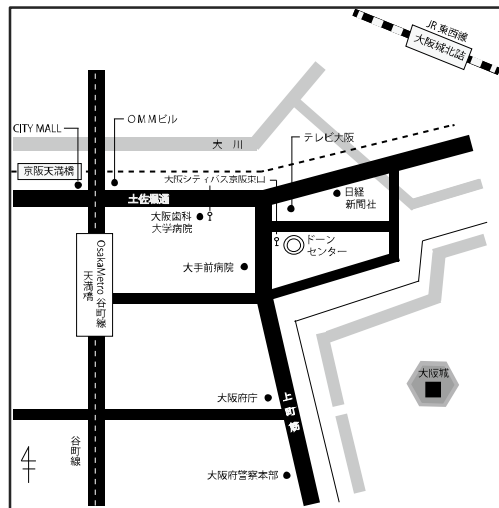
TEL:06-6910-8500 FAX:06-6910-8775 E-mail:service@dawncenter.jp

ドーン運営共同体（ドーンセンター指定管理者／2階総合受付）

〒540-0008 大阪市中央区大手前1-3-49 ドーンセンター（大阪府立男女共同参画・青少年センター）

URL:<http://www.dawncenter.jp> 休館日:月曜日（祝日・振替休日を除く）・年末年始・停電点検日

ふりがな 氏名	ご職業	年代 歳代
ご住所	緊急連絡先	
ご希望の連絡方法	<input type="checkbox"/> FAX	<input type="checkbox"/> 電話
ご希望のチケット	<input type="checkbox"/> 1回 1,800円 <input type="checkbox"/> +1,000円(2/23)	<input type="checkbox"/> 4回 6,000円 <input type="checkbox"/> +1,000円(2/23)
ご希望のレッスン日	超ゆっくりジョギング <input type="checkbox"/> 1/29 (火) 19:00~20:30 <input type="checkbox"/> 2/5 (火) 19:00~20:30 <input type="checkbox"/> 2/12 (火) 19:00~20:30 <input type="checkbox"/> 2/23 (土) 14:00~15:30	



### アクセス:

- ・京阪、Osaka Metro（旧大阪市営地下鉄）谷町線「天満橋」駅①出入口から東へ約350m
- ・JR東西線「大阪城北詰」駅②出入口から西へ約550m
- ・大阪シティバス「京阪東口」からすぐ