

# アクアビクス参加申込書

参加者の把握と緊急時に対応するため、各欄にもれなくご記入ください。  
なお、レッスン中にケガ等が発生した場合は、すみやかに申し出ください。

参加日：令和          年          月          日（          ）		
・ワンデーレッスンに参加するにあたり、健康であり医師より運動を禁止または制限されていない。 ・体調が良い（発熱・咳・だるさ・息苦しさなどがない）。 ・実施中に撮影した写真を、広報誌やホームページ、または市の広報誌等に使用します。 上記の事項に同意いたします。		
参加者署名：	年齢：          歳	
最高血圧：	最低血圧：	脈拍：
本日の体調：          良好          ・          普通		
・他（          ）		
緊急連絡先：          （          ）	住所： 市内・市外	

- こちらの用紙を窓口に提出し、ゴムバンドをお受け取りください。
- ◆ 血圧と脈拍は参加当日にプールのロビーにて測定していただきます。
  - ◆ ゴムバンドはお帰りの際に窓口にご返却をお願いします。
  - ◆ **最低血圧 95以上 または、最高血圧 150以上の場合は、当日の教室への参加はご遠慮ください。**
  - ◆ 参考【WHO(世界保健機構)の分類】
    - ・最低血圧 90以上または、最高血圧 140以上→「軽症高血圧」
    - ・最低血圧 100以上または、最高血圧 160以上→「中等症高血圧」
    - ・最低血圧 110以上または、最高血圧 180以上→「重症高血圧」

# アクアビクス参加申込書

参加者の把握と緊急時に対応するため、各欄にもれなくご記入ください。  
なお、レッスン中にケガ等が発生した場合は、すみやかに申し出ください。

参加日：令和          年          月          日（          ）		
・ワンデーレッスンに参加するにあたり、健康であり医師より運動を禁止または制限されていない。 ・体調が良い（発熱・咳・だるさ・息苦しさなどがない）。 ・実施中に撮影した写真を、広報誌やホームページ、または市の広報誌等に使用します。 上記の事項に同意いたします。		
参加者署名：	年齢：          歳	
最高血圧：	最低血圧：	脈拍：
本日の体調：          良好          ・          普通		
・他（          ）		
緊急連絡先：          （          ）	住所： 市内・市外	

- こちらの用紙を窓口に提出し、ゴムバンドをお受け取りください。
- ◆ 血圧と脈拍は参加当日にプールのロビーにて測定していただきます。
  - ◆ ゴムバンドはお帰りの際に窓口にご返却をお願いします。
  - ◆ **最低血圧 95以上 または、最高血圧 150以上の場合は、当日の教室への参加はご遠慮ください。**
  - ◆ 参考【WHO(世界保健機構)の分類】
    - ・最低血圧 90以上または、最高血圧 140以上→「軽症高血圧」
    - ・最低血圧 100以上または、最高血圧 160以上→「中等症高血圧」
    - ・最低血圧 110以上または、最高血圧 180以上→「重症高血圧」