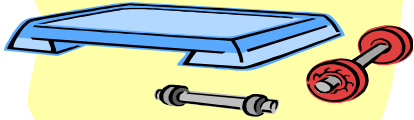




体力づくり・転倒防止・ シェイプアップに!!!



フィットネス教室 参加者募集中（4月～6月）



教室案内



1) 受付期間 ~平成23年3月20日(日)(継続受付)

新規受付 平成23年3月13日(日)~

各日午前10時からです。
受付期間中でも定員になりしだい締め切ります。

2) 申込方法

申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて直接プールの事務所へ申し込んで下さい。

原則として一度、納めた参加料は返金できません。

参加人数によっては教室を中止する場合があります。その時は返金致します。

3) 申込記載事項

教室名・氏名・性別・年齢・生年月日・住所・電話番号・泳力・健康状態について、申込書の表裏太線の中だけ黒色ボールペンで記入して下さい（受講生自筆をお願いします）。

4) その他

特に心臓病・伝染病・その他健康を害している人等は参加できません。健康については自己管理し、決して無理はしないで下さい。なお、開講中の事故については応急処置は行いますが、それ以上の責任は負いません。（傷害保険料と消費税は参加料に含まれています）。

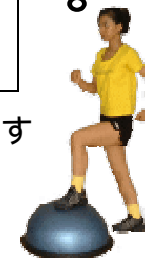
豊成温水プール (086)226-4523

【備考】

- ・申込み人数が少ない場合は、中止する場合があります。
- ・健康状態によっては医師の診断書（意見書）を提出してもらう事があります。

教室名	曜日/時間		クラスポリシー	定員	回数・参加料
ボールエクササイズ	月	13:30~14:00	話題のキアソフジム”を使用して筋力トレーニングからストレッチまで様々なエクササイズ(運動)に挑戦しましょう。	各 10名	12回 一般 ¥4,410
ボスステップ	火	13:30~14:00	ボスに上がったたり降りたり、バランストレーニングと有酸素運動を組み合わせたクラスです。		割引者 ¥3,780
シェイプアップ	木	11:00~12:00	走ったり跳んだりしないエアロビクスと筋力トレーニングを組み合わせることで良い汗をかきましょう。		12回 一般¥8,820 割引者¥7,560
元気はつらつ (介護予防)	火	9:45~10:30	ボールやチューブを使用してトレーニングを行い、脚・腰・膝・肩の筋力低下を予防します。 年をとっても自立した生活が送れるようにしましょう。 コツコツ頑張って転倒予防!!介護予防にもつながります。 50歳以上の方が対象となります。 注)1回参加は、ありません。申込みをお願いします。	各 15名	12回 週1回コース ¥5,040 週2回コース ¥7,560
	金				

★転倒防止に最適!是非、一度参加してみたいわい。



上記の参加料には消費税5%が含まれています

※室内シューズをご用意下さい!
★1回券、回数券でご参加の方は必ず予約を入れてください!



日程	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回
月曜	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
火曜	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
木曜	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
金曜	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24