

# 豊成温水プール



# ヨガ・ピラティス

## 春の受講生募集! (4月~6月)



## ピラティス開講!!



### 1) 受付期間

継続受付 ~平成23年3月20日(日)

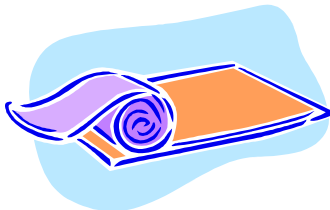
新規受付 3月27日(日)13時~

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。  
電話での申込みは受付できません。

原則として、一度納めた参加料は返金できません。



### 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・運動歴・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)。

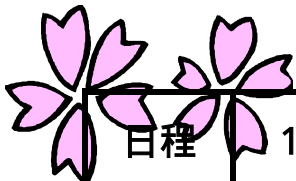
### 4) その他

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  
の事故についての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5%は参加料に含まれています)。

### 【備考】

- ・応募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  
してもらうことがあります。

豊成温水プール  
(086) 226-4523



# 教室日程 4月4日(月) ~ 開始

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	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17		
土曜	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25		

## 【教室内容・時間】

月曜日	はじめてヨガ	/	10:30~11:30(60分)
	やさしいヨガ	/	19:00~20:00(60分)
火曜日	元気が出るヨガ	/	10:45~11:45(60分)
木曜日	はじめてヨガ	/	19:00~20:00(60分)
金曜日	やさしいヨガ	/	10:45~11:45(60分)
金曜日	はじめてピラティス	/	13:30~14:30(60分)
土曜日	だれでもヨガ	/	10:30~11:30(60分)

## 【レベル】

はじめてヨガ(初心者~)  
 やさしいヨガ(初級者~)  
 元気が出るヨガ(初級・中級~)  
 だれでもヨガ(初心者~中級者)

### 1) 持って来る物

タオル(汗拭き用)・ヨガマット・飲料水(必要な方)  
 バスタオル(身体にかける)

### 2) スタジオ(3F)に入るまで

できるだけ教室の始まる時間10分前までにお越し下さい。  
 2F事務所(受付)で教室カード(青色)を提出して下さい。  
 3Fスタジオに行きお待ち下さい。(更衣室は3Fにあります)

## 【定員】

各コース15名

## 【受講料】

ヨガ : 10回 / 8,400円  
 : 12回 / 10,080円  
 ピラティス : 10回 / 10,500円

上記の受講料は消費税5%が含まれています。

**※申込の人数が5名に達しない場合は中止する場合があります。**

**※ピラティスのお申込みは3月27日13時からです。**

## お願い

- 車の乗り降りは駐車場をお願いします。
- 貴重品は2F受付前の貴重品BOXに入れるか、スタジオにお持ちいただき、お客様自身で管理して下さい。
- 携帯電話をスタジオに持ち込まれる場合はマナーモードをお願いします。
- ヨガマットはレンタルもあります(1回300円)

