

令和5年度 KUROBEスポーツファミリー運動教室 Ⅲ期 [12月~3月] カレンダー

(1~18)

※別紙の「注意事項」を必ずご一読ください。

曜日	月 曜										火 曜				
教室名	1	2	3	4	5	6	7	8	軽スポーツ運動		9				
講師名	松井 望美	井田 好美	堀田悦子・榎木美子	高橋 三郎	-	吉田 真由美	吉田 真由美	体育協会職員		橋本 早苗					
時間	9:30~11:00	10:00~11:00	10:00~11:15	9:30~11:00	10:00~11:30	12:40~13:25	13:30~14:15	13:30~15:00		20:15~20:55					
場所	メインアリーナ	サブアリーナ	温水プール	メインアリーナ	メインアリーナ	温水プール	温水プール	メインアリーナ		サブアリーナ					
12月	4	4	4	4	4	4	4	4	ビーチボール・卓球		4				
	18	11	11	18	18	18	18	18	フレッシュテニス・ビーチボール		11				
	25	18	18	25	25	25	25	25	卓球・フレッシュテニス		18				
1月	15	15	15	15	15	15	15	15	バドミントン・ビーチボール		15				
	22	22	22	22	22	22	22	22	ビーチボール・卓球		22				
	29	29	29	29	29	29	29	29	フレッシュテニス・ビーチボール		29				
2月	5	5	5	5	5	5	5	5	卓球・フレッシュテニス		5				
	19	19	19	19	19	19	19	19	バドミントン・ビーチボール		19				
	26	26	26	26	26	26	26	26	ビーチボール・卓球		26				
3月	4	4	4	4	4	4	4	4	フレッシュテニス・ビーチボール		4				
	11	11	11	11	11	11	11	11	卓球・フレッシュテニス		11				
											18				
曜日	火 曜														
教室名	10	11	12	健やかクラブ		13	14	元気づくり		15	16	17	18		
講師名	堀田 悦子	酒井 茂美	高橋三郎・坂口雅世・浅野優菜		堀田悦子・山本舞	体育協会職員		稲田 清美	吉田 真由美	稲田 清美	大橋 めい子				
時間	9:30~10:45	10:00~11:30	10:00~11:30		10:45~12:00	13:30~15:00		13:45~15:00	15:15~16:00	19:25~20:55	19:30~20:30				
場所	温水プール	メインアリーナ	メインアリーナ		温水プール	メインアリーナ		サブアリーナ	サブアリーナ	第1研修室	走路会場				
11月										28					
12月	5	12	12	ラージ卓球	5	12	12	フレッシュテニス	12	12	12	12			
	19	19	19	フレッシュテニス	19	19	19	ビーチボール	19	19	19	19			
		26	26	ビーチボール		26	26	ラージ卓球		26	26	26			
1月	9	9	9	ラージ卓球	9	9	9	フレッシュテニス	9	9	9	9			
	16	16	16	フレッシュテニス	16	16	16	ビーチボール	16	16	16	16			
	23	23	23	ビーチボール	23	23	23	ラージ卓球		23	23	23			
2月	6	6	6	ラージ卓球	6	6	6	フレッシュテニス	6	6	6	6			
	13	13	13	フレッシュテニス	13	13	13	ビーチボール	13	13	13	13			
	27	27	27	ビーチボール	27	27	27	ラージ卓球		27	27	27			
3月	5	5	5	ラージ卓球	5	5	5	フレッシュテニス	5	5	5	5			
	12	12	12	フレッシュテニス	12	12	12	ビーチボール	12	12	12	12			
									19						

**お知らせ
注意事項**

- ・(メ)メインアリーナ・(サブ)サブアリーナ
- ・(会)会議室・(一研)第一研修室・(二研)第二研修室
- ・開催日や開始会場を確認してご来場ください。
- ・教室日程や会場など、変更になる恐れがあります。
- ・教室日程や会場などの変更は、登録メール・館内掲示・ホーム

ページにてご確認ください。

《令和5年度 運動教室申込書[第Ⅲ期]》
 *新規入会の方は別途入会手続きを行ってください。
 *受付時にIDカード・携帯電話をご持参ください。

1. 年会費 (今年度初めての方のみ記入)

一般・高校生…………… 2,000円
 65歳以上…………… 1,500円

●ID番号 ●年齢 ※4月1日現在
 ●氏名

2. 教室申込 (番号に丸を付ける) 金額(期)

〔 1 〕	9:30 健康ウォーキング……………	(2,200)
〔 2 〕	10:00 太極拳[中級]……………	(3,200)
〔 3 〕	10:00 ライフスイミング……………	(4,200)
〔 4 〕	9:30 卓球倶楽部[サークル]……………	(1,600)
〔 5 〕	10:00 ビーチ倶楽部[サークル]……………	(1,600)
〔 6 〕	12:40 温活ヨガ……………	(4,200)
〔 7 〕	13:30 アクアピクス……………	(4,200)
〔 8 〕	13:30 軽スポーツ運動……………	(3,200)
〔 9 〕	20:15 簡単エアロエクササイズ……………	(5,200)
〔 10 〕	9:30 ライフスイミング①[中級]……………	(4,200)
〔 11 〕	10:00 健康ウォーキング……………	(2,200)
〔 12 〕	10:00 健やかクラブ……………	(3,200)
〔 13 〕	10:45 ライフスイミング②……………	(4,200)
〔 14 〕	13:30 元気づくり……………	(3,200)
〔 15 〕	13:45 アロマ自力整体[昼]……………	(4,200)
〔 16 〕	15:15 ズンパゴールド……………	(4,200)
〔 17 〕	19:25 アロマ自力整体[夜]……………	(4,200)
〔 18 〕	19:30 NEWやさしい太極拳[夜]……………	(4,200)
〔 19 〕	9:45 太極拳[初級]……………	(3,200)
〔 20 〕	9:30 ライフスイミング①[中級]……………	(4,200)
〔 21 〕	10:55 ライフスイミング②[初級]……………	(4,200)
〔 22 〕	10:00 テニスクラブ……………	(5,200)
〔 23 〕	11:00 太極拳[中級]……………	(3,200)
〔 24 〕	11:15 初級すてっぷ……………	(4,200)
〔 25 〕	11:15 NEW水中ウオーク&体操……………	(4,200)
〔 26 〕	12:40 Hotピラティス……………	(4,200)
〔 27 〕	13:30 アクアピクス……………	(4,200)
〔 28 〕	13:30 卓球倶楽部[サークル]……………	(1,600)
〔 29 〕	13:30 ノルディック・ウオーク……………	(3,200)
〔 30 〕	14:00 やさしいヨガ……………	(4,200)
〔 31 〕	19:15 ゴーゴーエアロ……………	(5,200)
〔 32 〕	19:55 癒しのヨガ……………	(5,200)
〔 33 〕	10:00 ベビースイミング……………	(4,200)
〔 34 〕	10:00 ライフスイミング……………	(4,200)
〔 35 〕	10:00 きときとクラブ……………	(3,200)
〔 36 〕	10:00 健康ウォーキング……………	(2,200)
〔 37 〕	10:00 ビーチ倶楽部[サークル]……………	(1,600)
〔 38 〕	19:00 アロマ自力整体[夜]……………	(4,200)
〔 39 〕	19:00 ナイトズンパ……………	(4,200)
〔 40_A 〕	9:00 ピラティスA……………	(4,200)
〔 40_B 〕	10:00 ピラティスB……………	(4,200)
〔 41 〕	10:15 ライフスイミング①[中級]……………	(4,200)
〔 42_A 〕	9:00 ヨガA……………	(4,200)
〔 42_B 〕	10:00 ヨガB……………	(4,200)
〔 43 〕	13:30 NEWライフスイミング②[初級]……………	(4,200)
〔 44 〕	19:15 ナイトスイミング……………	(4,200)

(教室受講料金/期/円)

② 受講料合計金額 円

①+②合計金額 円

令和5年度 KUROBEスポーツファミリー運動教室 Ⅲ期 [12月～3月] カレンダー

(19～44)

※別紙の「注意事項」を必ずご一読ください。

曜日	木 曜															
教室名	19 太極拳 (初級)	20 ライフ (中級)	21 ライフ (初級)	22 テニス クラブ	23 太極拳 (中級)	24 初級 すてっぴ	25 水中ウォーク & 体操	26 Hot ピラティス	27 アクア ピクス	28 卓球 倶楽部	29 ノルディック・ウォーク	30 やさしい ヨガ	31 ゴーゴー エアロ	32 癒しの ヨーガ		
講師名	井田 好美	榎木 美子	榎木 美子	奥田 恵	井田 好美	松井 望美	堀田 悦子	吉田 真由美	吉田 真由美	高橋 三郎	村橋 亜希子	松井 望美	橋本 早苗	西村 保子		
時間	9:45～10:45	9:30～10:45	10:55～12:10	10:00～12:00	11:00～12:00	11:15～11:55	11:15～12:00	12:40～13:25	13:30～14:15	13:30～15:00	13:30～15:00	14:00～15:00	19:15～20:00	19:55～20:55		
場所	サブアリーナ	温水プール	温水プール	メインアリーナ	サブアリーナ	第1研修室	温水プール	温水プール	温水プール	メインアリーナ	メインアリーナ・総合公園	サブアリーナ	サブアリーナ	第1研修室		
11月														30		
12月	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14		
	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21		
1月	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		
	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		
	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25			
2月		1	1				1	1	1				1	1		
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		
	22			22	22	22	22			22	22	22	22			
	29			29	29	29	29			29	29	29	29	29		
3月	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14		
	21				21							21	21			
				28							28	28		28		
曜日	金 曜								土 曜							
教室名	33 ベビー スイミング	34 ライフ スイミング	35	きときとクラブ		36 健康ウオーキング	37 ビーチ 倶楽部	38 アロマ 自力整体	39 <ナイト>ズンバ	40_A 40_B	ピラティスA 41	ピラティスB	42_A 42_B	43	ライフ (初級)	44 ナイト スイミング
講師名	堀田 悦子	荒井みさき・体協職員		体育協会職員		下霜 美智子	-	稲田 清美	吉田 真由美	吉田 真由美	榎木 美子	酒井 茂美	体育協会職員	中村英男・高木修		
時間	10:00～10:45	10:00～11:15		10:00～11:30		10:00～11:30	10:00～11:30	19:00～20:30	19:00～19:45	A 9時～ B 10時～	10:15～11:30	A 9時～ B 10時～	13:30～14:45	19:15～20:30		
場所	温水プール	温水プール		メインアリーナ		メインアリーナ	サブアリーナ	第1研修室	サブアリーナ	サブアリーナなど	温水プール	第1研修室など	温水プール	温水プール		
12月	8	8								2	2	2一研	2	2		
	15	15	15	ビーチボール・卓球		15	15	15	15	16会		16二研	16	16		
	22	22	22	フレッシュテニス・ビーチボール		22	22	22	22	23会	23	23一研	23	23		
1月	12	12	12	卓球・フレッシュテニス		12	12	12	12	13会	13	13二研	13	13		
	19	19	19	バドミントン・ビーチボール		19	19	19	19	20会	20	20一研	20	20		
	26	26	26	ビーチボール・卓球		26	26	26	26	27会	27	27一研	27	27		
2月	2	2	2	フレッシュテニス・ビーチボール		2	2	2	2	3会	3	3一研	3	3		
	9	9														
	16	16	16	卓球・フレッシュテニス		16	16	16	16		17	17二研	17	17		
3月			1	バドミントン・ビーチボール		1	1	1	1	2会	2	2二研	2	2		
	8	8									9		9	9		
		15	15	ビーチボール・卓球		15	15	15	15	16	16	16一研		16		
			22	フレッシュテニス・ビーチボール		22	22	22	22	23				23		
		29	卓球・フレッシュテニス		29	29	29	29	30					30		

令和5年度 KUROBEスポーツファミリー運動教室 第Ⅲ期(12月～3月)申込用紙

第Ⅲ期申込受付 11月10日(金)午前9時30分～11月24日(金)

- ★3月に「3期分まとめてお申込み」頂いた会員の方は、申込手続きが不要です。
- ※領収証をご確認の上、重複申込みの無いようご注意ください。
- ★感染症の影響により2月以降に教室が中止になった場合、受講料の返金は行いません。

