

1. 29年度年会費(今年度、初めての方のみ)

一般..... 3,000円
 65歳以上・高校生..... 2,000円
 ID番号 年齢※
 氏名 才

※年齢は平成29年4月1日現在の年齢

2. 教室申込(番号に丸を付けて下さい)

金額

- | | | | |
|---|--------|------------------------|---------|
| 月 | [1] | 健康ウォーキング..... | (2,100) |
| | [2] | 太極拳(中級9:45)..... | (3,100) |
| | [3] | ライフスイミング..... | (4,100) |
| | [4] | 卓球倶楽部..... | (1,500) |
| | [5] | ビーチ倶楽部..... | (1,500) |
| | [6] | 太極拳(上級11:00)..... | (3,100) |
| | [7] | マットサイエンス..... | (4,100) |
| | [8] | アクアピクス..... | (4,100) |
| | [9] | 軽スポーツ教室..... | (3,100) |
| | [10] | ゆるり体操..... | (4,100) |
| | [11] | 簡単ステップ..... | (5,100) |
| | [12] | 簡単エアロエクササイズ..... | (5,100) |
| 火 | [13] | ライフスイミング(①中級9:30)..... | (4,100) |
| | [14] | 健康ウォーキング..... | (2,100) |
| | [15] | 健やかクラブ..... | (3,100) |
| | [16] | ライフスイミング(②10:45)..... | (4,100) |
| | [17] | 元気づくり..... | (3,100) |
| | [18] | アロマ自力整体(昼)..... | (4,100) |
| | [19] | ズンパゴールド(15:15)..... | (4,100) |
| | [20] | 太極拳(夜)..... | (4,100) |
| | [21] | アロマ自力整体(夜19:30)..... | (4,100) |
| 木 | [22] | 太極拳(初級9:45)..... | (3,100) |
| | [23] | ライフスイミング(中級)..... | (4,100) |
| | [24] | テニスクラブ..... | (5,100) |
| | [25] | 太極拳(中級11:00)..... | (3,100) |
| | [26] | ホットピラティス..... | (4,100) |
| | [27] | アクアピクス..... | (4,100) |
| | [28] | 卓球倶楽部..... | (1,500) |
| | [29] | ノルディック・ウォーク..... | (3,100) |
| | [30] | えあろびくす..... | (4,100) |
| | [31] | バレエ・ストレッチ(19:15)..... | (4,100) |
| | [32] | ゴーゴーエアロ..... | (5,100) |
| | [33] | 癒しのヨーガ(20:15)..... | (5,100) |
| | [34] | Happy☆コア運動..... | (5,100) |
| 金 | [35] | ベビースイミング..... | (4,100) |
| | [36] | ライフスイミング..... | (4,100) |
| | [37] | きときとクラブ..... | (3,100) |
| | [38] | 健康ウォーキング..... | (2,100) |
| | [39] | ビーチ倶楽部..... | (1,500) |
| | [40] | アロマ自力整体(19:00)..... | (4,100) |
| | [41] | 夜のウォーキング..... | (3,100) |
| 土 | [42] | ピラティス..... | (4,100) |
| | [43] | ライフスイミング..... | (4,100) |
| | [44] | ヨガ..... | (4,100) |
| | [45] | ナイトスイミング..... | (4,100) |

(教室受講料金/期)

●受講料合計金額

円

*新規に入会される方は別途入会手続きを行ってください。

曜日	月 曜														
教室名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	健康ウォーキング	太極拳(中級)	ライフスイミング	卓球倶楽部	ビーチ倶楽部	太極拳(上級)	マットサイエンス	アクアピクス	軽スポーツ教室	ゆるり体操	簡単ステップ	簡単エアロエクササイズ			
時間	9:30～11:00	9:45～10:45	10:00～11:15	10:00～11:30	10:00～11:30	11:00～12:00	12:40～13:25	13:30～14:15	13:30～15:00	19:00～19:40	19:45～20:30	20:35～21:15			
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	サブアリーナ	温水プール	温水プール	メインアリーナ	会議室	会議室	会議室			
8月	7 21 28	7 21 28	21 28	7 21 28	7 21 28	7 21 28	7 21 28	7 21 28	7 21 28	7月31日 7 21 28	7月31日 7 21 28	7月31日 7 21 28			
9月	4	4 11	4 11 25	4 11	4 11	4 11	4 11	4 11 18 25	4 11	4 11	4 11	4 11			
10月	2 16 23 30	2 16 23 30	2 16 23 30	2 16 23 30	2 16 23 30	2 16 23 30	2 16 23 30	2 16 23 30	2 16 23 30	2 16 23 30	2 16 23 30	2 16 23 30			
11月	6 13 20 27	6 13 20 27	6 20 27	6 13 20	6 13 20	6 13 20	6 20 27	6 20 27	6 20 27	6 13 27	6 13 27	6 13 27			
12月							12月4日	12月4日							
曜日	火 曜														
教室名	13	14	15				16	17				18	19	20	21
	ライフ①(中級)	健康ウォーキング	健やかクラブ	健やかクラブ			ライフ②	元気づくり	元気づくり			アロマ自力整体(昼)	ズンパゴールド	太極拳(夜)	アロマ自力整体(夜)
時間	9:30～10:45	10:00～11:30	10:00～11:30	10:00～11:30			10:45～12:00	13:30～15:00	13:30～15:00			13:45～15:00	15:15～16:00	19:30～20:30	19:30～21:00
場所	温水プール	メインアリーナ	サブアリーナ	サブアリーナ			温水プール	サブアリーナ他	サブアリーナ他			会議室	会議室	第1研修室	第2研修室
8月	22 29	1 8 22	8 22 ラージボール卓球	フレッシュテニス ビーチボール ラージボール卓球			22 29	8 22	ビーチボール ラージボール卓球			8 22	1 8 22	8 22	8 22
9月	12 19 26	5 12 26	5 12 26	フレッシュテニス ビーチボール ラージボール卓球			12 19 26	5 12 26	フレッシュテニス(メイン) ビーチボール フレッシュテニス・卓球			5 12 26	5 12 26	5 12 26	5 12 26
10月	3 17 24 31	3 17 24 31	17 24 31	フレッシュテニス ビーチボール ラージボール卓球			3 17 24 31	3 17 24 31	パークゴルフ(雨天 卓球) ラージボール卓球 フレッシュテニス(メイン) ラージボール卓球			3 17 24 31	3 17 24 31	3 17 24 31	3 17 24 31
11月	7 21 28	7 21 28	7 21 28	フレッシュテニス ビーチボール ラージボール卓球			7 21 28	7 21 28	フレッシュテニス・ビーチボール ラージボール卓球 ビーチボール			7 14 21	7 14 21	7 14 21	7 14 21



平成29年度Ⅱ期(8月～11月) KUROBEスポーツファミリー運動教室カレンダー (22～45)

曜日	木 曜												金 曜																					
教室名	22	太極拳 (初級)	23	ライフ (中級)	24	テニス クラブ	25	太極拳 (中級)	26	ホット 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	えある びくす	31	バレエ ストレッチ	32	ゴーゴー エアロ	33	癒しの ヨーガ	34	Happy コア運動	35	ベビー スイミング	36	ライフ スイミング				
時間	9:45～10:45		10:00～11:15		10:00～12:00		11:00～12:00		12:40～13:25		13:30～14:15		13:30～15:00		13:30～15:00		14:00～15:00		19:15～20:05		19:30～20:15		20:15～21:15		20:20～21:05		10:00～10:45		10:00～11:15					
場所	サブアリーナ他		温水プール		メインアリーナ		サブアリーナ他		温水プール		温水プール		メインアリーナ		メインアリーナ		会議室		第2研修室		会議室		第2研修室		会議室		温水プール		温水プール					
8月	3				7月27日				7月27日				3				3				3				3									
	17				3				17				3	17(会)			24				10				17									
	24(会)				31				24(会)				31	31			31				17				24									
	31								31								31				31				31									
9月	7(会)				7				7(会)				7				7				7				7				7				1	1
	14				14				14				14				14				14				14				8	8				
	28				21				28				21				28				28				28				15	22				
					28								28																29	29				
10月	5				5				5				5				5				12				5				6	6				
	12				12				12				12				12				19				12				13	13				
	19				19				19				19				19				26				19				20	20				
					26				26				26				26				26				26				27	27				
11月	2				2				2				2				2				9				2				17	10				
	9				9				9				9				9(サ)				9				30				24	17				
	30				30				23(祝)				30				30													24				
					12月7日				30				30																	12月1日				

曜日	金 曜						土 曜													
教室名	37	きときとクラブ			38	健康ウオ ーキング	39	ビーチ 倶楽部	40	アロマ 自力整体	41	夜のウ ォー キング	42	ピラティス	43	ライフ スイミング	44	ヨ ガ	45	ナイト スイミング
時間	10:00～11:30				10:00～11:30		10:00～11:30		19:00～20:30		19:30～20:45		9:00～10:00		10:00～11:15		10:15～11:15		19:15～20:30	
場所	メインアリーナ				メインアリーナ		サブアリーナ		第2研修室		メインアリーナ他		会議室		温水プール		会議室		温水プール	
8月	4	フレッシュテニス			4		4		4		4		12				5		26	
	18	バドミントン			18		18		18		18		19				12			
	25	ビーチボール			25		25		25		25						19			
9月	1	フレッシュテニス・卓球			1		1		1		1		2		2		9		2	
	8	ビーチボール・バドミントン			8		8		8		8		9		9		30		9	
	29	ビーチボール			29		29		29		29		30		30		30		30	
10月	6	ビーチボール			6		6		6		6		7		7		7		7	
	13	フレッシュテニス			13		13		13		13		14		14		14		14	
	20	バドミントン・卓球			20		20		27		27		28		21		21		21	
11月	10	フレッシュテニス・卓球			10		10		10		10(会)		11		4		4(1研)		4	
	17	ビーチボール			17		17		17		17		18		11		11		11	
	24	バドミントン・フレッシュテニス			24		24		24		24(会)		25		18		18		18	
											12月1日		12月2日		25		25		25	
															12月2日		12月2日			

【必読】お知らせおよび注意事項

- ❖ 10分以上遅刻された場合は、準備運動不足によるケガにつながるため、教室への参加はお断りいたします。
- ❖ IDカードを紛失・破損した場合は再度購入となります。
- ❖ KUROBEスポーツファミリー会員はスポーツ安全保険に加入しています。ケガ・事故に遭った場合は、直ちに体育センター事務所へ申し出てください。
※詳細は受領書裏面に記載されています。
- ❖ 開催場所の変更等にご注意ください。
(メ) …… メインアリーナで行います。
(サ) …… サブアリーナで行います。
(会) …… 会議室(2階)で行います。
(走) …… ランニング走路で行います。
- ❖ 水分補給はこまめに行い、体調が悪くなった場合は指導者へ申し出てください。
- ❖ 都合により日程・内容・講師等が変更する場合がありますが、ご了承ください。

29年度 KUROBEスポーツファミリー運動教室 Ⅱ期申込用紙

7月7日(金)9時～7月20日(木)

健康ウォーキング(月・火・金)のお申し込みは、混雑しますので整理券を配布します。
配布は、申込期間初日、朝8:30黒部市総合体育センター受付にて行います。
おひとり2名分まで受付可となります。整理券は、配布日の開館時間内のみ有効とします。

