

1. 30年度年会費

- 一般..... 3,000円
- 65歳以上・高校生 2,000円

●ID番号 ●年齢※

●氏名 才

※平成30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

- [1] 9:30 健康ウォーキング... (2,100)
- [2] 9:45 太極拳(中級)... (3,100)
- [3] 10:00 ライフスイミング... (4,100)
- [4] 10:00 卓球倶楽部... (1,500)
- [5] 10:00 ビーチ倶楽部... (1,500)
- [6] 11:00 太極拳(上級)... (3,100)
- [7] 12:40 New 温活ヨガ... (4,100)
- [8] 13:30 アクアピクス... (4,100)
- [9] 13:30 軽スポーツ教室... (3,100)
- [10] 19:00 ステップ... (5,100)
- [11] 19:50 New Happy ☆コア運動(初級) (5,100)
- [12] 20:35 簡単エアロエクササイズ (5,100)
- [13] 9:30 ライフスイミング(①中級)... (4,100)
- [14] 10:00 健康ウォーキング... (2,100)
- [15] 10:00 健やかクラブ... (3,100)
- [16] 10:45 ライフスイミング②... (4,100)
- [17] 13:30 元気づくり... (3,100)
- [18] 13:45 アロマ自力整体(昼)... (4,100)
- [19] 15:15 ズンバゴールド... (4,100)
- [20] 19:30 太極拳(夜)... (4,100)
- [21] 19:30 アロマ自力整体(夜)... (4,100)
- [22] 9:45 太極拳(初級)... (3,100)
- [23] 10:00 ライフスイミング(中級) (4,100)
- [24] 10:00 テニスクラブ... (5,100)
- [25] 11:00 太極拳(中級)... (3,100)
- [26] 11:10 New 楽々すてっぷ... (4,100)
- [27] 12:40 Hotピラティス... (4,100)
- [28] 13:30 アクアピクス... (4,100)
- [29] 13:30 卓球倶楽部... (1,500)
- [30] 13:30 ノルティック・ウォーク (3,100)
- [31] 14:00 えあろびくす... (4,100)
- [32] 19:15 パレエ・ストレッチ... (4,100)
- [33] 19:30 ゴーゴーエアロ... (5,100)
- [34] 20:15 癒しのヨーガ... (5,100)
- [35] 20:20 Happy ☆コア運動... (5,100)
- [36] 10:00 バブースイミング... (4,100)
- [37] 10:00 ライフスイミング... (4,100)
- [38] 10:00 きときとクラブ... (3,100)
- [39] 10:00 健康ウォーキング... (2,100)
- [40] 10:00 ビーチ倶楽部... (1,500)
- [41] 19:00 アロマ自力整体... (4,100)
- [42] 19:30 夜のウォーキング... (3,100)
- [43] 9:00 ピラティス... (4,100)
- [44] 10:00 ライフスイミング... (4,100)
- [45] 10:15 ヨガ... (4,100)
- [46] 19:15 ナイトスイミング... (4,100)

(教室受講料金/期)

② 受講料合計 円

①+②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。
*年度更新のため、受付時にIDカードをご持参ください。

平成30年 I 期(4月~7月) KUROBEスポーツファミリー運動教室カレンダー (1~21)

※裏面の「お知らせ 注意事項」を必ずご一読下さい。

曜日	月 曜												
	教室名	1 健康ウォーキング	2 太極拳(中級)	3 ライフスイミング	4 卓球倶楽部	5 ビーチ倶楽部	6 太極拳(上級)	7 温活ヨガ	8 アクアピクス	9	軽スポーツ教室	10 ステップ	11 Happy JY運動(初)
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	19:00~19:45	19:50~20:30	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
4月	9	2	9	9	9	2	2	2	9	ビーチボール	2	2	2
	16	9	16	16	16	9	9	9	16	フレッシュテニス	9	9	9
	23	16	23	23	23	16	16	16	23	バドミントン・ビーチボール	16	16	16
5月	7	7	7	7	7	7	7	7	7	ビーチボール	7	7	7
	14	14	14	14	14	14	14	14			14	14	14
			21										
6月	4	4	4	4	4	4	4	4	4	フレッシュテニス・ビーチボール	4	4	4
	11	11	18	11	11	11	18	18	11	バドミントン・卓球	11(サ)	11(サ)	11(サ)
	18	25	25	18	18	25	25	25	18	ビーチボール	18	18	18
7月	2	2	2	2	2	2	2	2	2	ビーチボール	2	2	2
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	フレッシュテニス	9	9	9
	23	23	23	23	23	23	23	23	23	卓球・ビーチボール	23	23	23
		30				30							
曜日	火 曜												
教室名	13 ライフ①(中級)	14 健康ウォーキング	15	健やかクラブ	16 ライフ②	17	元気づくり	18 アロマ自力整体(昼)	19 ズンバゴールド	20 太極拳(夜)	21 アロマ自力整体(夜)		
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	19:30~20:30	19:30~21:00		
場所	温水プール	メインアリーナ	サブアリーナ他		温水プール	サブアリーナ他		会議室	会議室	第1研修室	第2研修室		
4月	10	10	10	フレッシュテニス(メイン)	10	10	フレッシュテニス(メイン)	10	10	10	10		
	17	17	17	ビーチボール	17	17	ラージボール卓球	17	17	17	17		
	24	24	24	ラージボール卓球	24	24	フレッシュテニス・卓球	24	24	24	24		
5月	8	8	8	フレッシュテニス(メイン)	8	1	パークゴルフ(雨天:ビーチボール)	8	8	8	8		
	15	15	15	ビーチボール	15	8	ラージボール卓球	15	15	15	15		
6月	5	5	5	ラージボール卓球	5	5	フレッシュテニス(メイン)	5	5	5	5		
	19	12	12	フレッシュテニス(メイン)	19	19	ラージボール卓球	12	12	12	12		
	26	19	19	ビーチボール	26	26	ビーチボール	19	19	19	19		
7月	3	3	3	ラージボール卓球	3	3	フレッシュテニス(メイン)	3	3	3	3		
	10	10	10	フレッシュテニス(メイン)	10	10	ラージボール卓球	10	10	10	10		
	17	17	17	ビーチボール	17	17	ビーチボール	24	17	24	24		
	24	24	24	ラージボール卓球	24	24	ラージボール卓球	24	24	24	24		

平成30年度 I 期(4月~7月) KUROBEスポーツファミリー運動教室カレンダー (22~46)

曜日	木 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 楽々 すてっぴ	27 Hot ピラティス	28 アクア ピクス	29 卓球 倶楽部	30 ノルディック ・ウォーク	31 えあろ びくす	32 バレエ ストレッチ	33 ゴーゴー エアロ	34 癒しの ヨーガ	35 Happy コア運動
時間	9:45~10:45	10:00~11:15	10:00~12:00	11:00~12:00	11:10~11:50	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
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	会議室	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
4月	5	12	12	5	12	12	12	12	12	12	5	5	5	5
	12	19	19	12	19	19	19	19	19	19	12	12	12	12
	19	26	26	19	26	26	26	26	26	26	19	19	19	19
	26			26							26		26	
5月	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
6月	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	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
	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
7月	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	12	5	12	5
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	19	12	19	12
	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
											26		26	26
曜日	金 曜							土 曜						【必読】 お知らせ 注意事項 ・(メ)メインアリーナ ・(サ)サブアリーナ ・(会)会議室が会場となります。 ・十分以上の遅刻は、他の受講者への迷惑となりますので教室への参加はお断りします。 ・教室参加の際に起きたケガ・事故は、直ちに体育センター事務所へ申し出てください。
教室名	36 ベビー スイミング	37 ライフ スイミング	38	きときとクラブ	39 健康ウオ ーキング	40 ビーチ 倶楽部	41 アロマ 自力整体	42 夜のウオ ーキング	43 ピラティス	44 ライフ スイミング	45 ヨ ガ	46 ナイト スイミング		
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	19:30~20:45	9:00~10:00	10:00~11:15	10:15~11:15	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		
4月	13	6	6	バドミントン	6	6	6	6	7	7	7	7		
	20	13	13	フレッシュテニス	13	13	13	13	14	14	14	14		
		20	20	ビーチボール	20	20	20	20	20	21	21	21		
		27	27	卓球	27	27	27	27	27	28	28	28		
5月	11	11	11	ビーチボール・バドミントン	11	11	11	11	12	12	12	12		
	18				18	18		18	19	19	19	19		
6月	1	8	8	ビーチボール	8	8	1	1	2	2	2	2		
	15	15	15	フレッシュテニス	15	15	8	8	9	9	9	9		
	22	22	22	バドミントン・卓球	29	29	15	15	16	23	16	23		
		29	29	ビーチボール			29	22	23	30	23	30		
7月	6	6	6	フレッシュテニス・卓球	6	6	6	20	7	7	7	7		
	13	13	13	ビーチボール	13	13	13	13	14	14	14	14		
	20	20	20	バドミントン・ビーチボール	20	20	20	20	21	21	21	21		
							27		28		28			

30年度 KUROBEスポーツファミリー I期申込用紙

3月9日(金)9時~3月22日(木)

申込期間

健康ウォーキング(月・火・金)のお申し込みは、混雑の予想がされますので整理券を配布します。
お一人につき、2名分までお申し込みできます。

整理券配布は、3月9日(金)朝8:30黒部市総合体育センター受付にて行います。
整理券を持ってのお申し込みは、3月9日(金)9:00~21:30までとします。

