



南魚スポーツパラダイス

金曜

# ボディメイキング教室

首・肩・腰など、関節や筋肉に痛みを感じる方、体型が気になる方にお薦めの教室！  
ボールを使ったエクササイズで身体を矯正しましょう！

☆日 程：平成31年 1月～3月 毎週金曜日 10:00～10:50

1月	11・18・25
2月	1・8・15・22
3月	1・8・15

※日程は都合により変更する場合があります。

講師  
遁所 扶美子

金曜午前

- ☆回 数：10回
- ☆定 員：25人（初心者10人） ※最少催行人数15人
- ☆対 象：16歳以上
- ☆受 講 料：南魚スポーツパラダイス会員（新規） ..... 無 料  
 ※火夜ボディメイキング教室にお申し込みの方は..... 2,050円  
 南魚スポーツパラダイス会員（再受講） ..... 2,050円  
 一 般 ..... 4,110円
- ☆保 険 料：会員は年会費に、一般参加者は受講料に含まれています（当該教室時のみ有効）。
- ☆場 所：ディスポート南魚沼2階 アリーナ
- ☆持 ち 物：運動のできる服装・タオル・飲み物
- ☆そ の 他：◎広報目的（広報誌やホームページ）に限り、参加者の肖像権及び記録等を使用することをご了承ください。非承諾の場合は事務局へご連絡ください。  
 ◎個人情報、クラブの運営に関する業務にのみ利用いたします。  
 ◎日程は都合により変更する場合があります。また、災害時や安全管理上、予告無く休止する場合や、代替措置等が出来ない場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。  
 ◎会員・一般問わず、当クラブの諸規定に反し、不適切な活動を行った場合クラブを退会していただくことがあります。

※定員に達し次第締め切らせていただきます※

## 平成30年度 第3期 金ボディメイキング教室申込書

## 領 収 証

ふりがな			
氏 名	性 別		男 ・ 女
生年月日	昭和・平成	年 月 日	( 歳)
会員No.	1800	・ 申請中	
以下の枠内は会員申し込み時以降に変更があった場合のみご記入ください。			
住 所	〒 949 - 南魚沼		
自宅電話	本人携帯		
緊急時連絡先	携 帯 宅	受領印	
※太線枠内のみご記入ください。			
H30 スポパラ会員区分			
<input type="checkbox"/> 会員（新規） 無 料	<input type="checkbox"/> 会員（再受講） 2,050円	<input type="checkbox"/> 一 般 4,110円	受 付 者

様	
<input type="checkbox"/> 会員（新規）	無 料
<input type="checkbox"/> 会員（再受講）	2,050円
<input type="checkbox"/> 一 般	4,110円

平成30年度 第3期  
金ボディメイキング教室  
受講料として

南魚スポーツパラダイス  
公益財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社

★★★★裏面もご記入ください★★★★