



南魚スポーツパラダイス

*** 癒しの教室 ***

らくらく青竹



昔ながらの健康法、青竹踏みを取り入れた簡単なエクササイズです。全身のツボが集中する足の裏全体をやさしく刺激することで、全身の機能を高める効果を狙います。腰やひざへの負担が気になる方、運動経験の少ない方、体力に自信のない方も安心して取り組める、安全かつ効果的な教室です。

☆日 程 : 平成31年 1月~3月 毎週木曜日 13:00~14:00

1月	10・17・24・31
2月	7・14・21・28
3月	7・14

講師
羽鳥 ゆかり

*日程は都合により変更する場合があります。

- ☆回 数 : 10回
- ☆定 員 : 40人 ※最少催行人数24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
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 らくらく青竹教室申込書

領 収 証

ふりがな				性 別	男 ・ 女
氏 名					
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	

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
らくらく青竹教室
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

※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

★★★★裏面もご記入ください★★★★