

はじめての 南魚スポーツパラダイス しなやかなボディ教室



ストレッチやヨガ、筋肉トレーニングや足つぼ、セルフリンパマッサージなど…
様々な方法で腰痛予防や姿勢改善、柔軟でしなやかなボディを目指します！
運動が初めての方でも安心！

☆日 程：平成31年 1月～3月 毎週土曜日 10:05～11:00

1月	5・12・19・26
2月	2・9・16・23
3月	2・9・16

講師
久保田 祥子

※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：25人 ※最少催行人数15人
- ☆対象：16歳以上（お子様を連れての参加はできません）
- ☆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）…………… 3,080円
一 般…………… 5,140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：**ふれ愛支援センター2階 多目的ホール**
- ☆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場合があります。

※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 初しなやかなボディ教室申込書

領 収 証

ふりがな		マット	要 ・ 不要
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)	3,080 円
<input type="checkbox"/> 一 般	5,140 円

平成30年度 第3期

初しなやかなボディ教室

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) 3,080 円	<input type="checkbox"/> 一 般 5,140 円
		受付者

★★★★裏面もご記入ください★★★★