

# 平成30年度 三期大田総合体育館スポーツ教室のご案内

冬場の体づくりをお手伝いします！！



教室名	開催日・曜日・回数	時間	対象	定員	参加料	内容
ジュニア柔道	12月15日～ 土曜日 10回	18:00～19:30	中学生以下 小学生未満は 講師と要相談	20	3,150	1年でもっとも寒いこの時期に心技体を強化し、子供たちの成長に大きな効果を与えてくれるものと考えております。
3B体操	1月10日～ 木曜日 10回	19:30～21:00	一般男女	15	3,600	3種類の用具を利用し体づくり、筋力アップ、代謝アップを目指し音楽に合わせて楽しく運動しましょう。
姿勢改善で スマートボディー	1月7日～ 月曜日 10回	18:45～20:00	一般男女	20	3,600	健康の最も大切な条件は良い姿勢ではないでしょうか？ 姿勢改善に取りかかり呼吸器、消化器のストレスを解消して、心身ともに真の健康を取り戻しましょう。
パワーリハビリ	12月14日～ 金曜日 10回	13:30～15:00	一般男女	20	3,600	元気はつらつ！過ごすための体づくり、体づくりを目指します。

※ 12月3日(月)より受付を開始いたします。 お問い合わせ:0854-82-6408

※ 家族割引は家族の2人目より、1,080円の割引です。(同一教室に限ります)

※ 講師の都合、大会、催物など会場の都合により教室を順延にする場合がありますのでご了承ください。

※ 任意のスポーツ安全保険も準備しています。

スポーツ安全保険 中学生以下 : 800円 一般 : 1,850円 65歳以上 : 1,200円

## 平成30年度 三期大田総合体育館スポーツ教室参加申込書

教室名	教室	参加回数	回目	保険(新規加入・加入しない)	NO
氏名	印	男・女	生年月日	H/S	年 月 日 歳
現住所				学校名	学年
電話番号	TEL	—	保護者氏名 印		
携帯番号	TEL	—			
勤務先				TEL	—
◎指導者に伝えておきたいこと					
◎家族割引きを使う方は同一教室に参加されるご家族のお名前(ご家族1人目の方)を下の欄にご記入ください。					
氏名	あなたとの続柄 ( )				

※ ここで記入いただいた個人情報は休講連絡や教室に関する事務処理以外には使用いたしません。