

令和6年度 一般・シニア対象(9月～12月)
中期教室の受付が始まりました。

秋のスポーツ教室 はじまります。

とりあえず1回やってみて。ドハマりする人続出中♪

Myスポーツを見つけたい方おススメ!

C-3	テニスサークル	和気あいあいとした雰囲気♪ 皆で一緒にレベルアップ! 【期間】9/4～12/4(水)【時間】10:30～12:00【会場】桃山屋内グラウンド 【受講料】4,000円/期	全 14 回	★前期教室は20人参加!
C-4	木曜バドミントン	人気上昇中! 初心者大歓迎♪ みんなで楽しくスマッシュ!! 【期間】9/5～12/26(木)【時間】14:30～15:30【会場】ありそドーム 【受講料】★まとめてお支払い・・・3,000円 ★1回ごとにお支払い・・・300円	全 15 回	★前期教室は18人参加!
C-1	RUNNING MATE	ハーフ/フルマラソン完走!記録アップ!を目指す方のために。 【期間】～3/27(木)【時間】19:30～21:00【会場】滑川陸上競技場 【受講料】3,000円/月 ※月謝制(通年教室) ★その他、どなたでも気軽に参加できるランニングイベントを開催予定!!	詳細は コチラ 	



スポラ教室を受講するためには会員登録が必要です。

年会費 500円割引になりました♪

	【年会費】	【保険】
一般会員 (65歳未満)	2,650円	1,850円
シニア会員 (65歳以上)	1,800円	1,200円
一般 ランニング会員	650円	1,850円
シニア ランニング会員	300円	1,200円

+

教室受講料

- ・ご入会された方には、会員証を発行します。
- ・有効期限：2025年3月31日(月)まで。
- ・クラブ活動中の怪我や事故等が発生した場合、スポーツ安全保険内での補償となります。
- ・途中で退会される場合、返金はできません。



裏面もあるよ～♪

健康増進! 充実した毎日を。



1回ずつのおためし参加もできます! ご自身のペースに合わせてお気軽にご参加ください。



P-1	貯筋体操	筋力や体力の維持増進! いつまでも元気に動けるカラダづくり★ 【期間】9/2 ~ 12/23 (月) 【時間】10:00~11:00 【会場】ありそドーム 【受講料】★まとめてお支払い...3,000円 ★1回ごとにお支払い...500円	全 12 回
P-2	エアロビクス	アゲアゲの音楽に合わせて思いっきり全身運動を楽しもう♪ 【期間】9/11 ~ 12/25 (水) 【時間】9:45~10:45 【会場】ありそドーム 【受講料】★まとめてお支払い...4,000円 ★1回ごとにお支払い...500円	全 15 回
P-3	水中エクササイズ	足腰への負担軽減! 水の浮力でカラダを大きく使った全身運動♪ 【期間】9/5 ~ 11/21 (木) 【時間】14:00~15:00 【会場】室内温水プール 【受講料】★まとめてお支払い...3,000円 ★1回ごとにお支払い...500円	全 12 回
P-4	リズム体操	スポラの伝統教室です。軽快なリズムに合わせて体操を楽しもう! 【期間】9/13 ~ 12/27 (金) 【時間】10:00~11:00 【会場】ありそドーム 【受講料】★まとめてお支払い...3,000円 ★1回ごとにお支払い...500円	全 14 回
P-5	やさしいヨガ	ボディラインの矯正に最適! 運動が苦手な方でもご安心ください。 【期間】9/13 ~ 12/27 (金) 【時間】13:00~13:45 【会場】ありそスタジオ 【受講料】★まとめてお支払い...4,000円 ★1回ごとにお支払い...500円	全 13 回
P-6	土曜ランボビクス	運動強度高めで筋トレ効果も期待大!! 【期間】9/7 ~ 12/28 (土) 【時間】13:30~14:15 【会場】ありそスタジオ 【受講料】3,000円/期	全 16 回
C-5	ラージボール卓球 初級編	初心者専用クラスです。気軽にご参加ください♪ 【期間】9/2 ~ 12/23 (月) 【時間】10:00~11:00 【会場】ありそドーム 【受講料】★まとめてお支払い...3,000円 ★1回ごとにお支払い...300円	全 12 回
C-6	ラージボール卓球	ちょっと慣れてきた方はステップアップクラスで技術アップ!! 【期間】10/4 ~ 12/27 (金) 【時間】10:00~11:30 【会場】ありそドーム 【受講料】3,000円/期	全 12 回

キ リ ト リ

申 込 書

● 申込書に必要事項をご記入の上、会費を添えて、ありそドームまでお申込みください。
※「受講したい教室」には、希望される教室名または教室ナンバーをご記入ください。(例 SW-4、SP-1)

本人 1人目	ふりがな	男 ・ 女		歳 (年生)	西 暦 年 月 日	
	氏 名	連絡先		緊急連絡先		
	住 所	〒 —			メールアドレス (受信拒否設定は解除してください)	
	受講したい教室				メール配信	希望する ・ 希望しない

※事務局記入欄

会員No.

領収書No.

年会費

保 険

受講料