

令和6年度 一般・シニア対象 (1月～3月)

後期教室

12月2日(月) 受付開始!!



この冬、カラダが動き出す!!

★年会費 1,500円割引はじまりました!!

【区分】	【年会費】	【保険】	【受講料】
一般 (65歳未満)	1,650円	1,850円	教室 受講料
シニア (65歳以上)	800円	1,200円	

- ・ご入会された方には、会員証を発行致します。
※有効期限 2025年3月31日(月)まで。
- ・クラブ活動中、怪我等の事故が発生した場合、
スポーツ安全保険範囲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。

★ヨツコッ♪ワクワク♪ ポイントカード!

- ①教室参加 1pt
- ②施設のご利用 1pt
- ③クラブイベント参加 2pt
- ④ボランティアスタッフ協力 4pt

ポイントを貯めて
プレゼントGET!



★スポラ情報は、スマホでチェック!!



▼ スポラ事務局までお気軽にお問合せください▼



UOZU SUPOLA
UOZU SUPOLA スポーツクラブ うおづスポラ

【うおづスポラ事務局】 ☎ (0765) 23 - 9800 E-mail : u-supola@spo-uozeu.com

充実のラインナップで ココロもカラダもぽっかぽか

★健康増進!! 充実した毎日を過ごしましょう。

月

P-1

貯筋体操

筋力体力の増進! いつまでも元気に動けるカラダを目指しましょう。

【期間】1/6 ~ 3/24(月) 【時間】10:00~11:00 【会場】ありそアリーナ
【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

水

P-2

エアロビクス

初心者大歓迎! 元気に楽しく全身運動をしましょう♪

【期間】1/8 ~ 3/26(水) 【時間】9:45~10:45 【会場】ありそ産業展示ホール
【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

金

P-4

リズム体操

スポラの伝統教室! 思わず口ずさんでしまう音楽で楽しく♪ 軽快に♪

【期間】1/17 ~ 3/21(金) 【時間】10:00~11:00 【会場】ありそアリーナ
【受講料】★まとめてお支払い...2,000円 ★1回ごとにお支払い...500円

金

P-5

やさしいヨガ

筋力の維持・増進! ボディラインの矯正に最適! しなやかに美しく~

【期間】1/10 ~ 3/28(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

土

P-6

土曜ランポビクス

運動強度高めで筋トレ効果、脂肪燃焼効果に期待大です!!

【期間】1/11 ~ 3/29(土) 【会場】ありそスタジオ
【時間】13:30~14:15 【受講料】3,000円

★サークル!! 夢中になれるスポーツを見つけよう。

月

C-5

初級クラス
ラージボール卓球

何歳からでも挑戦できる魅力的なスポーツ! 初心者大歓迎♪

【期間】1/6 ~ 3/24(月) 【時間】10:00~11:00 【会場】ありそアリーナ
【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

木

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】1/16 ~ 3/27(木) 【時間】14:30~15:30 【会場】ありそアリーナ
【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

金

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】1/17 ~ 3/21(金) 【会場】ありそアリーナ
【時間】10:00~11:30 【受講料】3,000円