

一般・シニア

SUPOLA
BEYOND THE FUTURE

2/16(月)
受付開始

＼ 新年度に向けて ひと足先に♪ ／

おためし健康運動教室

📍 ありそドーム・とびUO!プール : 📅 3/2(月)~

🌱 あれもこれも複数ためせる

最大6教室おためしできます！以下の教室
ラインナップからお好きなものをどうぞ♪

🌱 お申込みで特典プレゼント

お申し込みされた皆さまに、うおづスポラ
オリジナルのノベルティを差し上げます♪



貯筋体操

筋力を貯めて元気なカラダへ！

🕒 月曜 10:00~11:00

📍 ありそドーム 🧑 定員なし



エアロビクス

ダンス感覚のエクササイズ♪

🕒 水曜 9:45~10:45

📍 ありそドーム 🧑 定員なし



大人の水泳教室

泳ぎ方を学んでみませんか？

🕒 水曜 14:00~15:00

📍 とびUO!プール 🧑 定員5名



水中エクササイズ

水の浮力で足腰の負担軽減♪

🕒 木曜 14:00~15:00

📍 とびUO!プール 🧑 定員なし



木曜バドミントン

和気あいあいと楽しくバド！

🕒 木曜 14:30~15:30

📍 ありそドーム 🧑 定員なし



リズム体操

親しみのある音楽にのって♪

🕒 金曜 10:00~11:00

📍 ありそドーム 🧑 定員なし

🌱 受講料はスポーツ安全保険代のみ！

うおづスポラ令和7年度会員は無料です！



一般 (65歳未満)

1,850円

シニア (65歳以上)

1,200円

お申し込みは
ウラ面へ >>>

* お申し込みされることでうおづスポラ令和7年度会員となります(会員資格R8.03.31まで)。

1 以下のカレンダーをご覧になり、ご希望の教室にチェック☑をつけてください。

★ 最大6教室（1教室につき1回まで）おためしいただけます。

2026年3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ☐ 貯筋体操	3	4 ☐ エアロビクス ☐ 大人の水泳教室	5 ☐ 水中エクササイズ ☐ 木曜バドミントン	6 ☐ リズム体操	7
8	9 ☐ 貯筋体操	10	11 ☐ エアロビクス ☐ 大人の水泳教室	12 ☐ 水中エクササイズ ☐ 木曜バドミントン	13 ☐ リズム体操	14
15	16 ☐ 貯筋体操	17	18 ☐ エアロビクス ☐ 大人の水泳教室	19 ☐ 水中エクササイズ	20	21
22	23 ☐ 貯筋体操	24	25 ☐ エアロビクス ☐ 大人の水泳教室	26 ☐ 木曜バドミントン	27 ☐ リズム体操	28

* 体験を目的としていますので、受講されたことがある教室へのお申し込みはご遠慮ください。

* 「大人の水泳教室」のお申し込みは先着順です。満員となった開催日はお申し込みをお受けできません。

2 以下の必要事項をご記入ください。なお、既会員の方は氏名のみで構いません。

ふりがな		男・女	生年月日	西暦	年	月	日 (歳)				
氏 名		電話番号		緊急連絡先							
住 所	〒 -										
▼「大人の水泳教室」を受講される方は、教わりたい泳法を回答してください。 基 礎 ・ クロール ・ その他 ()							※事務局記入欄 <table border="1"> <tr> <td>会員No.</td> <td>課収No.</td> </tr> <tr> <td>保 険</td> <td>受 講 料</td> </tr> </table>	会員No.	課収No.	保 険	受 講 料
会員No.	課収No.										
保 険	受 講 料										

3 受講料を添えて、この紙をありそドームまでご提出ください。申込期間：2月16日(月)～随時

★ ご 提 出 先：ありそドーム1F 事務所 * この紙のコピーを控えとしてお渡しします。

★ お支払方法：各種キャッシュレス決済および現金 * 1回でも教室に参加された場合、受講料は返金しません。

参加にあたって

ありそドームでの教室

- 【持ち物】運動靴(内履き)、飲み物、タオル など
* 「やさしいヨガ」は運動靴(内履き)不要です。
- 【流 れ】各教室の会場へ向かい、
指導者に名前を伝えて参加してください。

とびUO!プールでの教室

- 【持ち物】水着、スイミングキャップ、ゴーグル、
飲み物、タオル など
- 【流 れ】各自着替えを済ませ、教室開始時刻までに
プールサイドに集合してください。

* 実際の教室に参加していただくため、すでに教室を習っている受講者も一緒に参加します。予めご了承ください。

* 教室でケガ等の事故が発生した場合は、『スポーツ安全保険』範囲内での補償となります。

* 欠席や参加日変更の際は 0765-23-9800 まで事前にお電話ください。

