



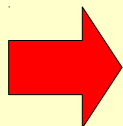
# わくわくクラブ



平成30年4月より、アクアドームオリジナルの運動教室が始まります。  
みんなで楽しく体を動かし、頭も使い、笑って腹筋も鍛える楽しい教室です。  
いつまでも元気で若々しい身体を維持していきましょう！！

## <目的>

- ・介護予防
- ・転倒予防
- ・運動器機能向上  
など



- ★癒しのストレッチ
- ★仲間と楽しく筋力トレーニング
- ★脳トシを取り入れた、リズム体操 など

その他道具を使用した運動も行います。

運動が苦手な人でも安心して参加できます！  
また、参加者は年に1回無料で体力測定を受ける事が  
出来ます。（月に1回実施予定、要予約）  
運動の効果を確認する事ができます。



## ★実施要項★

- 日 時 : 火曜日 14:30~16:00  
※休館日や祝日の場合はお休みとなります。

- 料 金 : 月会費制(1回あたり500円)  
※月によっては料金が異なります。詳細は裏面をご覧ください。

- 場 所 : スタジオB

- 定 員 : 30人(定員になり次第締め切ります。)

- 対 象 者 : 運動を楽しみたい人※高校生以上

- 持 ち 物 : 動きやすい服装、飲み物、室内シューズ

- 申 込 方 法 : 受講希望月の申し込み期間内にアクアドームフロントに  
てご入金をお願いいたします。

※お電話での受付は行いませんのでご了承ください。

※まとめてのお申し込みはご遠慮ください。

※詳しいお申し込み期間、料金については、裏面をご確認ください。



# 平成30年度 わくわくクラブ年間スケジュール・参加費

年	月	開催日程	回数	料金	受付期間
平成30年	4月	3日、10日、17日、24日	全4回	2,000円	3月1日(木)10:00~3月31日(土)
	5月	8日、15日、22日、29日	全4回	2,000円	4月1日(日)10:00~4月30日(月・振休)
	6月	5日、12日、19日、26日	全4回	2,000円	5月2日(水)10:00~5月31日(木)
	7月	3日、10日、24日、31日	全4回	2,000円	6月1日(金)10:00~6月30日(土)
	8月	7日、21日、28日	全3回	1,500円	7月1日(日)10:00~7月31日(火)
	9月	4日、11日	全2回	1,000円	8月1日(水)10:00~8月31日(金)
	10月	2日、16日、23日、30日	全4回	2,000円	9月1日(土)10:00~9月30日(日)
	11月	6日、13日、20日、27日	全4回	2,000円	10月2日(火)10:00~10月31日(水)
	12月	4日、11日、18日	全3回	1,500円	11月1日(木)10:00~11月30日(金)
平成31年	1月	8日、22日、29日	全3回	1,500円	平成30年12月1日(土)10:00~平成30年12月27日(木)
	2月	5日、19日、26日	全3回	1,500円	平成31年 1月5日(土)10:00~平成31年 1月31日(木)
	3月	5日、19日、26日	全3回	1,500円	2月1日(金)10:00~2月28日(木)

## ◎申し込みについて

- ・受付はアクアドームフロントで行います。
- ・定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。
- ・キャンセルの場合は、アクアドームへご連絡ください。

**受付期間以降のキャンセルにつきましては、ご返金できません。**

- ・教室開始後、何らかの理由でお休みされる場合は、事前にご連絡ください。
- ・お休み回数分は、**全てお休みチケット**で対応させていただきます。

(※お休みチケット…トレーニングジム1回2時間利用又は、アクアドーム主催スタジオレッスン1回受講)

