



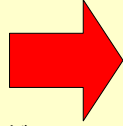
# わくわくクラブ



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
- ★脳トレを取り入れた、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ことができます。  
(月に1回実施予定、要予約)  
運動の効果を確認することができます。  
希望される場合は、スタッフまでお声かけください。



## ★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。
- 場 所 : スタジオB
- 料 金 : 月会費制(1回あたり640円)又は  
宗像市運動施設利用料金助成券 (1回あたり2枚)  
(宗像市健康福祉部 国保医療課発行)  
※月によって料金が異なります。詳細は裏面をご覧ください。
- 定 員 : **20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。  
※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。

# 2022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	受付開始日
2022年	4月	5日、12日、19日、26日	全4回	2,560円	3月1日(火)10:00～
	5月	10日、17日、24日、31日	全4回	2,560円	4月1日(金)10:00～
	6月	7日、14日、21日、28日	全4回	2,560円	5月1日(日)10:00～
	7月	5日、12日、26日	全3回	1,920円	6月1日(水)10:00～
	8月	2日、9日、16日、23日、30日	全5回	3,200円	7月1日(金)10:00～
	9月	6日、13日、27日	全3回	1,920円	8月2日(火)10:00～
	10月	4日、18日、25日	全3回	1,920円	9月1日(木)10:00～
	11月	1日、8日、15日、22日、29日	全5回	3,200円	10月1日(土)10:00～
	12月	6日、13日、20日、27日	全4回	2,560円	11月1日(火)10:00～
2023年	1月	17日、24日、31日	全3回	1,920円	12月1日(木)10:00～
	2月	7日、14日、21日、28日	全4回	2,560円	1月5日(木)10:00～
	3月	7日、28日	全2回	1,280円	2月1日(水)10:00～

## ◎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、前月の最終営業日までに申し出ください。

## 開始月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orスタジオレッスン1回受講)

## 【宗像市国保医療課が発行している助成券のご利用について】

助成券2枚につき、教室1回分が無料となります。

ただし、本教室は月会費制となりますので、参加希望月の開催日の回数分の助成券が必要となります。参加希望月の回数分の助成券が足りない場合は、残り回数分は、現金でのお支払いとなりますのでご了承ください。  
また、有効期限内でのご利用となりますのでご注意ください。

