



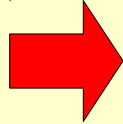
わくわくクラブ



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。

●料 金 : 月会費制(1回あたり580円)
※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。

●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。
※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。



2019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
2019年	4月	2日、9日、16日、23日	全4回	2,320円	3月1日(金)10:00~3月31日(日)
	5月	14日、21日、28日	全3回	1,740円	4月2日(火)10:00~4月30日(火・祝)
	6月	4日、11日、18日、25日	全4回	2,320円	5月1日(水・祝)10:00~5月31日(金)
	7月	2日、9日、23日、30日	全4回	2,320円	6月1日(土)10:00~6月30日(日)
	8月	6日、20日、27日	全3回	1,740円	7月2日(火)10:00~7月31日(水)
	9月	3日、10日	全2回	1,160円	8月1日(木)10:00~8月31日(土)
	10月	1日、8日、29日	全3回	1,740円	9月1日(日)10:00~9月29日(日)
	11月	12日、19日、26日	全3回	1,740円	10月1日(火)10:00~10月31日(木)
	12月	3日、10日、17日、24日	全4回	2,320円	11月1日(金)10:00~11月30日(土)
	2020年	1月	7日、21日、28日	全3回	1,740円
2月		4日、18日	全2回	1,160円	1月5日(日)10:00~1月31日(金)
3月		3日、10日、24日、31日	全4回	2,320円	2月1日(土)10:00~2月29日(土)

◎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時間利用券orスタジオレッスン1回受講)

