



フィットネス・スポーツ教室 (16歳以上の方) ※「16歳以上の方」の料金は受講期間中にお誕生日を迎える方も含みます。納入の際、年齢の確認できるものを提示ください。
また、「障がいのある方」の料金は、障がい者手帳・療育手帳・障がい児通所支援受給者証をお持ちの方の料金です。納入の際、各種手帳をご提示ください。

番号	教室名	曜日	定員	時間	回数	受講料(税込)			指導員	受講期間	内容	
						一般	65歳以上	障がいのある方				
102	テニス初中級	受付終了	2	19:30~21:00	13	14,300円	13,000円	11,050円	羽倉 孝造	8/2~11/22	試合に参加できる実力を身に付けます！基本6打法とボールコントロールを学び、ダブルスの基本戦術を身に付けましょう！	
201	アロマヨガ 【運動強度】★	火	15	11:10~12:10	14	14,700円	10,500円	8,400円	小野寺 美乃	8/1~11/21	「ヨガで難しいのかな？私にもできるかな？」と不安な方でも安心して受講できます。アロマの香りを楽しみながらマイペースに心と身体の健康を手に入れましょう♪	
202	からだにやさしい健康体操 【運動強度】★			13:00~14:30	15	15,750円	11,250円	9,000円	飯田光子 SSKT	8/1~11/28	ストレッチ体操、筋力強化運動に腰痛運動も取り入れた健康体操です。運動不足を解消し、日常生活に必要な体力・筋力を付けていきましょう！！	
203	むくみ改善・疲労回復ヨガ 【運動強度】★			20:20~21:20	14	14,700円	10,500円	8,400円	大嶋 春香	8/1~11/21	凝り固まった筋肉や関節をほぐして血行を促進させましょう！疲れが溜まっている方、むくみが気になる方、デスクワークの方、ストレスを軽減しやすいなどにおススメです。	
204	タイ式ヨガルーシーダットン 【運動強度】★			10:00~11:00	12	12,600円	9,000円	7,200円	金谷 香純	8/2~11/22	独自の深い呼吸法と、ゆったりとした動き・ポーズで身体と心を整えていきます。ハードな動きや難しいポーズは無いので、柔軟性に自信がない方も気軽に参加できます！	
205	からだコンディショニング 【運動強度】★	水	15	11:20~12:20	12	12,600円	9,000円	7,200円	阿部 慎平	8/2~11/22	✓運動不足✓肩こり✓腰痛にお悩みの方、全身をスムーズに動かせるように身体の不調や運動不足を解消しましょう！現役整骨院の院長が効率的に身体を動かす、コンディショニングを整える方法を伝授！！	
207	ZUMBA 【運動強度】★★			20:00~21:00	14	14,700円	10,500円	8,400円	AYA SATO	8/2~11/22	世界中の陽気なジャンルの曲を使い、楽しく！リズク！どなたでも簡単に踊れるエクササイズです。ご自分のペースで快活に汗をかくてシェイプアップしましょう！ ※室内用運動靴が必要です。	
208	太極拳 【運動強度】★	受付終了	金	12	10:00~11:00	12	12,600円	9,000円	7,200円	川村 賢	8/3~11/16	ゆっくり柔らかく身体を動かしながら、血流改善・全身の筋力の向上・免疫力の向上などの効果が期待できます。年齢・体格・性別に左右されない「衰えない体」を獲得していきましょう！ ※室内用運動靴が必要です。
209	フラダンス 【運動強度】★	受付終了			18:45~19:45	12	12,600円	9,000円	7,200円	高橋 はるか	8/3~11/16	ハワイアンミュージックに合わせて楽しく、美しくフラダンスと一緒に踊りませんか？どなたでも気軽に踊ることができるので、初心者の方でも安心して参加できます！
210	サーキットエクササイズ 【運動強度】★★★	20:00~21:00			12	12,600円	9,000円	7,200円	高橋 真大	8/3~11/16	サーキットトレーニングをベースに、音楽に合わせてテンポよくエアロー筋トレ・ボクシング・筋トレなどを交互に行う有酸素運動です。しっかりと身体を動かしたい方にオススメです！！ ※室内用運動靴が必要です。	
211	リンパマッサージ &健康体操 【運動強度】★	金	15	10:30~11:30	9	9,450円	6,750円	5,400円	AYA SATO	8/18~11/17	軽い運動とストレッチで骨盤のゆがみや体のバランスを整えたり、血行を促進、心肺機能も高めましょう！リンパマッサージではむくみを解消し、老廃物を排出して細胞も内蔵も活性化します。※室内用運動靴が必要です。	
213	ボクシングエクササイズ 【運動強度】★★★			20:00~21:00	9	9,450円	6,750円	5,400円	川上 嘉道	8/4~11/17	ボクシングや空手など様々な格闘技の動きを取り入れて有酸素運動を行います。身体の引き締めやストレス発散したい方はぜひ♪※運動強度は高めとなっております。 ※室内用運動靴が必要です。	

ジュニア教室											
101	ジュニアテニス 対象：小1~小4	水	12	17:30~19:00	13	14,300円	-	11,050円	羽倉 孝造	8/2~11/22	ラケットの持ち方やテニスの基本、打ち方を学びテニスを楽しみましょう！ラケットやボールは当施設で貸出可能です！動きやすい服装、外用運動靴をご用意ください。

◆申込・受講にあたって◆

- ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
- 教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリ目的としたものではありません。
- 指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、その後の受講をお断りいたします。○教室内で物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。
- 自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします。)
- 担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。○教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
- 教室申込みの際には、当給付制度を運用のうえお申込みください。
- 教室を辞めるお申し込みがあった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料をお問合せ願います。WEB申込みの場合は、施設窓口での現金納入はできませんので、予めご了承願います。
- 開講後につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがなないため、当協会から領収書を発行しております。
- 教室の広報PRを目的として教室開催中の写真、映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせさせていただきます。
- 新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただく遵守事項を、受付窓口での配架及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえお申込みください。

◆クレジット決済、コンビニ決済について◆

- 日振表・お持ち物などは各施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。
- メールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問合せ願います。WEB申込みの場合は、施設窓口での現金納入はできませんので、予めご了承願います。
- 領収書につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがなないため、当協会から領収書を発行しております。
- 追加申込み・返金で落選された方が繰り上げ当選となった場合は、現金でのお支払いとなります。
- 受講料の返金については、現金または振込による対応となりますので、お申込みされた施設までお問い合わせください。

◆個人情報の取扱い◆

- お申し込みの際に取得する個人情報は当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し適切に管理します。
- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
- ②イベントや教室その他事業への申込みやお支払等の諸連絡
- ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
- ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認、また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

※「プライバシーポリシー」「傷害見舞金制度」に関する詳細は、つどむホームページ「教室情報」よりご確認ください。

開講後

ワンコイン



体験会のご案内

- ・ 1教室1回限定!!
- ・ 開講後、定員に空きのある教室は体験できます!
- ・ 詳細は当施設までお問合せください!

＼多種目体験型スクール／



4月1日(土)~募集開始!!

詳細は、右記 QR コードより、ホームページをご覧ください☺



Instagram

教室・イベント情報
公式アカウントははじめました!

フォローお待ちしております!



- ① 教室・イベントの開催情報をお知らせします。
- ② 指導員やコーチをご紹介します。
- ③ 災害や感染症の拡大予防等の緊急時による休講(中止)情報をお知らせいたします。