

2024年第1期 教室参加申込書

健康増進センター ヘルシーナ

登録証番号： ふりがな氏名： 電話番号： Eメール：

【申込期間】 3月18日(月)～3月30日(土)
 【抽選】 申込多数の場合は抽選になります。
 ※ 抽選の結果は、落選者のみに電話等でご連絡いたします。
 【お支払い】 4月3日(水)より開始いたします。

※教室の参加が初めての方は、新規登録が必要となります。
 ※「健康づくり教室」へお申し込みされる方は、登録証の有効期限をご確認ください。
 期限が3月末で切れる方はスタッフへお申し付けください。

↓○をつけてください

申込	曜日	時間	教室名	開始日	参加費
	月	11:30～12:30	しっかり素敵に足腰トレーニング	4月8日	5,140
	月	12:45～13:45	ツールエクササイズ	4月8日	5,140
	月	14:00～15:00	身体を整え心もリラックス	4月8日	5,140
	月	15:15～16:15	コアコンディショニング	4月8日	5,140
	火	9:45～10:45	ヴォーカリズム	4月9日	7,700
	火	11:00～12:00	健康づくり教室	4月9日	1,700
	火	12:15～13:15	やさしいピラティス	4月9日	7,200
	火	15:15～16:15	健康づくり教室 応用	4月9日	1,700
	火	16:30～17:30	ランニング教室(外)	4月9日	5,140
	火	18:30～19:30	リラクゼーションヨガ	4月9日	7,200
	火	19:45～20:45	マットピラティス	4月9日	7,200
	水	11:30～12:30	やさしいヨガ	4月10日	7,200
	水	12:45～13:45	背骨ゆがみケア	4月10日	7,200
	水	14:00～15:00	生活習慣予防・改善	4月10日	1,300/3,800
	水	15:15～16:15	健康づくり教室	4月10日	1,700
	水	19:45～20:45	シャドーボクササイズ	4月10日	5,140

↓○をつけてください

申込	曜日	時間	教室名	開始日	参加費
	木	9:45～10:45	健康づくり教室	4月11日	1,700
	木	11:00～12:00	身体を整え心もリラックス	4月11日	5,140
	木	14:00～15:00	ピラティスプラス	4月11日	7,200
	木	15:15～16:15	のびのびトレーニング	4月11日	5,140
	木	18:30～19:30	ローインパクトエアロ	4月11日	7,200
	木	19:45～20:45	コアコンディショニング	4月11日	5,140
	金	9:45～10:45	からだを整えるピラティス	4月12日	7,200
	金	11:00～12:15	楊名時八段錦 太極拳	4月12日	7,200
	金	12:30～13:30	生活習慣予防・改善	4月19日	1,300/3,800
	金	13:45～14:45	健康づくり教室 基礎	4月12日	1,700
	金	15:00～16:00	ゆったり気功	4月12日	7,200
	土	9:45～10:45	健康づくり教室	4月13日	1,700
	土	11:00～12:00	ボディバランスヨガ	4月13日	7,200
	土	12:15～13:00	ボディバランスヨガ 初級	4月13日	5,500
	土	17:15～18:15	ストリートダンス	4月13日	7,700
	土	18:30～19:30	シャドーボクササイズ	4月13日	5,140
	土	19:45～20:30	Group Fight 45	4月13日	都度550

【スタッフ記載欄】

備考／	新規	
	生活習慣予防・健康づくり教室参加者：登録証の有効期限	
		年 月 日

受付	フィジックス入力	名簿入力	名簿入金確認
／	／	／	／