

2024年第3期（10～12月） 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：

【申込期間】 9月1日（日）～9月15日（日）
 【抽選】 申込多数の場合は抽選になります。
 ※ 抽選結果は、落選された方にのみ、電話等でご連絡いたします。
 【お支払い】 9月16日（月）より開始いたします。
 ※お支払いは、現金のみとなります、

※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。

↓○をつけてください

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

↓○をつけてください

申込	曜日	時間	教室名	参加費	開始日
	木	9:45～10:45	健康づくり教室	1,700	10月10日
	木	11:00～12:00	身体を整え心もリラックス	5,140	10月10日
	木	14:00～15:00	ピラティスプラス	7,200	10月10日
	木	15:15～16:15	のびのびトレーニング	5,140	10月10日
	木	18:30～19:30	ローインパクトエアロ	7,200	10月3日
	木	19:45～20:45	コアコンディショニング	5,140	10月10日
	金	9:45～10:45	からだを整えるピラティス	7,200	10月11日
	金	11:00～12:15	楊名時八段錦 太極拳	7,200	10月11日
	金	13:45～14:45	健康づくり教室 基礎	1,700	10月4日
	金	15:00～16:00	ゆったり気功	7,200	10月11日
	土	9:45～10:45	健康づくり教室	1,700	10月5日
	土	11:00～11:45	ボディバランスヨガ I	5,500	10月5日
	土	12:00～13:00	ボディバランスヨガ II	7,200	10月5日
	土	18:30～19:30	シャドーボクササイズ	5,140	10月5日
	土	19:45～20:45	ビギナーズボクシング（9・10月）	5,040	10月5日
	土	19:45～20:30	Group Fight（都度）	都度 550	11月2日

【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	名簿追加	名簿入金確認
／	／	／	／