

第4期（2025年1～3月）フィットネス教室 参加申込書

健康増進センター ヘルシーナ

ふりがな

登録証番号：

氏名：

電話番号：

【申込期間】 11月23日（土）～12月14日（土）まで

※定員を超えた教室は、抽選とさせていただきます

【抽せん日】 12/15（日）

※ 抽選結果は、落選された方へのみ、電話等でご連絡します

【お支払い】 12月16日（月）～12/28（土）まで（支払方法は現金のみ）

※ 申込時に登録証の有効期限をご確認ください。期限の切れる方は「身分証明書」をご持参のうえ、更新の手続きをお願いします。

※教室の参加が初めての方
利用者登録をお願いしております。身分証明書をお持ちください。

↓○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	6,168	1月6日
	月	12:45～13:45	ツールエクササイズ	6,168	
	月	14:00～15:00	身体を整え心もリラックス	6,168	
	月	15:15～16:15	コアコンディショニング	6,168	
	火	9:45～10:45	ヴォーカリズム	9,240	1月7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	8,640	
	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	5,654	
	火	18:30～19:30	リラクゼーションヨガ	8,640	
	火	19:45～20:45	マットピラティス	8,640	1月8日
	水	11:30～12:30	やさしいヨガ	8,640	
	水	12:45～13:45	背骨ゆがみケア	8,640	1月15日
	水	14:00～15:00	生活習慣予防・改善	3,800/1,300	
	水	15:15～16:15	健康づくり教室	1,700	
	水	19:45～20:45	シャドーボクササイズ	6,168	

↓○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	1月9日
	木	11:00～12:00	身体を整え心もリラックス	6,168	
	木	14:00～15:00	ピラティスプラス	7,920	
	木	15:15～16:15	のびのびトレーニング	5,654	
	木	18:30～19:30	ローインパクトエアロ	8,640	
	木	19:45～20:45	コアコンディショニング	6,168	
	金	9:45～10:45	からだを整えるピラティス	8,640	1月10日
	金	11:00～12:15	楊名時八段錦 太極拳	8,640	
	金	12:30～13:30	生活習慣予防・改善	3,800/1,300	1月17日
	金	13:45～14:45	健康づくり教室 基礎	1,700	
	金	15:00～16:00	ゆったり気功	8,640	1月10日
	土	9:45～10:45	健康づくり教室	1,700	1月11日
	土	11:00～11:45	ボディバランスヨガ I	6,600	
	土	12:00～13:00	ボディバランスヨガ II	8,640	
	土	18:30～19:30	シャドーボクササイズ	6,168	
	土	19:45～20:45	ビギナズボクシング（1・2月）	5,040	1月11日
	土	19:45～20:30	Group Fight（3月）	都度 550	3月1日

【スタッフ確認事項】

- 登録証有効期限の確認
 健康づくり申込の受診確認
 生活習慣改善コース申込の保険証確認

- 新規登録済み
 その他備考

受付担当	請求	名簿追加	入金
/ ⊕	/ ⊕	/ ⊕	/ ⊕