

## 令和7年度 第4期（2026年1月～3月）フィットネス教室 申込書

- ◆申込・支払い期間は、11月25日(火)～12月27日(土) までとなります
- ◆お申し込みは先着順となります。定員になり次第、受付終了となりますのでご了承ください
- ◆お支払いは、現金、もしくはキャッシュレス決済がご利用いただけます

登録番号：

氏名：

申込	曜日	時間	教室名	参加費	開始日
	月	12:45～13:45	ツールエクササイズ	7,080	1月5日
	月	14:00～15:00	らくらくラテン&ストレッチ	7,080	
	月	15:15～16:15	コアコンディショニング	8,160	
	月	16:30～17:15	テニス45	15,120	
	火	9:45～10:45	ヴォーカリズム	11,400	1月6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	11,400	
	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	8,160	
	火	18:30～19:30	リラクゼーションヨガ	9,500	1月13日
	火	19:45～20:45	マットピラティス	11,400	1月6日
	水	11:30～12:30	やさしいヨガ	11,400	1月7日
	水	12:45～13:45	背骨ゆがみケア	11,400	
	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	16:30～17:30	テニス60	18,960	
	水	19:45～20:45	テニス 60	18,960	
	木	10:00～11:00	健康づくり教室	1,700	1月8日
	木	11:15～12:15	動きやすいからだづくり	6,800	
	木	14:00～15:00	ピラティス&カラダケア	10,450	
	木	15:15～16:15	のびのびトレーニング	7,480	
	木	16:30～17:15	かんたんエアロ	8,640	
	木	18:30～19:30	ローインパクトエアロ	11,400	
	木	19:45～20:45	コアコンディショニング	8,160	

受付	請求出し	入金	名簿
受付 / ㊟	受付 / ㊟	入金 / ㊟	受付 / ㊟

申込	曜日	時間	教室名	参加費	開始日
	金	9:45~10:45	からだを整えるピラティス	10,450	1月9日
	金	11:00~12:15	楊名時八段錦 太極拳	11,400	
	金	12:30~13:30	生活習慣予防・改善	3,800/1,300	
	金	13:45~14:45	健康づくり教室	1,700	
	金	15:00~16:00	ゆったり気功	11,400	
	金	16:15~17:15	テニス60	18,960	
	土	9:45~10:45	健康づくり教室	1,700	1月10日
	土	11:00~12:00	ボディバランスヨガ	11,400	
	土	12:15~12:45	テニス30	15,120	
	土	16:00~17:00	テニス60	18,960	
	土	17:15~18:30	テニス 75	22,680	
	土	18:45~19:30	体幹トレーニング&ストレッチ	7,200	
	土	19:45~20:45	ビギナーズボクシング	5,740	
	日	12:35~13:20	テニス45	11,340	1月4日
	日	16:35~17:20	テニス45	11,340	