令和8年度 第3期（2026年10月～12月）フィットネス教室 申込書

◈申込・支払い期間は、9月1日(火)～9月30日(水）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	6,490	
	月	14:00～15:00	らくらくラテン＆ストレッチ	6,490	
	月	15:15～16:15	コアコンディショニング	8,840	
	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	
	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	18:30～19:30	リラクゼーションヨガ	10,450	
	火	19:45～20:45	マットピラティス	10,450	
	水	11:30～12:30	やさしいヨガ	11,400	
	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	
	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	11,400	
	木	15:15～16:15	のびのびトレーニング	8,160	
	木	16:30～17:15	かんたんエアロ	7,920	
	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	
	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	10,450	
	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	
	土	11:00～12:00	ボディバランスヨガ	10,450	
	土	12:15～12:45	テニス30	12,600	
	土	16:00～17:00	テニス60	15,800	
	土	17:15～18:30	テニス 75	18,900	
	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	10,080	
	日	16:35～17:20	テニス45	10,080	

港区立健康増進センター ヘルシーナ
03-5413-2717