

# 平成30年度 女性限定プログラム申込書

各教室に加入するにあたり、自己責任において活動に支障のない健康状態で参加し、万が一怪我や事故があった場合、加入したスポーツ保険の範囲内での対応します。

|  |                          |              |                          |             |                          |              |  |
|--|--------------------------|--------------|--------------------------|-------------|--------------------------|--------------|--|
| 申込日  |                          | H            | 年                        | 月           | 日                        |              |  |
| 希望の教室名を<br>チェックし<br>てください  | <input type="checkbox"/> | からだひきしめサーキット | <input type="checkbox"/> | リズムジャンプ&筋スト | <input type="checkbox"/> | すわってヨガ&ピラティス |  |
| フリガナ   |                          |              |                          |             |                          |              |  |
| 氏名   |                          |              |                          |             |                          |              |  |
| 住所   | 〒 - アパート・マンション・団地名・号室も記入 |              |                          |             |                          |              |  |
| 生年月日   | T S H                    | 年            | 月                        | 日           | 年齢                       | 歳            |  |
| 連絡先  | 電話                       |              |                          |             | FAX                      |              |  |
|  | 携帯                       |              |                          |             | 緊急時<br>(本人以外)            | 続柄( )        |  |
| 連絡メールアドレス  |                          |              |                          |             |                          |              |  |
| 個人情報、教室事業に係る目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。肖像権(写真・映像)及び個人名は、広報目的に限り使用させていただきます。 |                          |              |                          |             |                          |              |  |
| 事務局記入欄   |                          |              |                          |             |                          |              |  |
| 更新   | 領収金額                     |              | 受領                       |             | 年                        |              |  |
| 新規   |                          |              |                          | 月           | 日                        |              |  |

## ----- キリトリセン -----

| ① からだひきしめサーキット |   | ② リズムジャンプ&筋スト |   | ③ すわってヨガ&ピラティス |   |
|----------------|---|---------------|---|----------------|---|
| 場所             | トレーニングルーム   | 場所            | サブアリーナ  | 場所             | サブアリーナ  |
| 時間             | 初回&最後<br>13:30~15:00<br>その他時間<br>13:30~14:30  | 時間            | 測定日<br>13:30~15:00<br>その他時間<br>13:30~14:30  | 時間             | 10:30~11:30                                   |
| 日程             | 水曜日以下の日程<br>4/11 /18 /25<br>5/9 /16 /23 /30<br>6/6 /13 /20<br>※7月より新規募集します。                           | 日程            | 第1/第3月曜日  | 日程             | 第2/第4木曜日                                      |
| 補足             | 1. 保険に加入しています。<br>2. タオル、屋内シューズ、飲み物、 <u>プロテイン</u> を持参してください。<br>3. 自宅トレテキストを配布します。<br>4. 週3回の運動が目安です。 | 補足            | 1. 保険に加入しています。<br>2. タオル、屋内シューズ、飲み物、を持参してください。<br>3. 自宅トレテキストを配布します。<br>4. 週2回の運動が目安です。 | 補足             | 1. 保険に加入しています。<br>2. タオル、屋内シューズ、飲み物を持参してください。 |
| 備考             | 初回と最後に測定をします。トレーニング会員以外の方は別途講習会をします。(市内2,000円)  | 備考            | 初回と3ヶ月後に測定をします。10回分の回数券を発行します。(有効期限1年半)   | 備考             | 10回分の回数券を発行します。(有効期限1年半)                      |