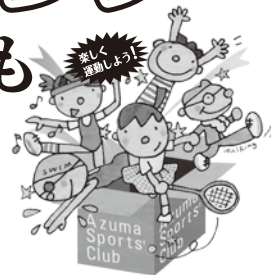


# NPO法人あづまスポーツクラブ

あづま総合運動公園で、いつでも、だれでも

心と体の健康アップ!



**会員募集**

**無料体験** できます!

**Tel・Fax 593-6337**

**【受付時間】月・水・木・金 10:30~16:00**

※定員に達したコースはお受けできない場合があります。

**月曜日** monday

- 10:00~12:00 水中運動
- 10:00~12:00 ステップアップテニス
- 13:00~15:00 生き生き健康
- 13:00~15:00 ラージ卓球
- 13:30~15:00 リラックスヨーガ
- 13:30~15:00 健康体操&ダンス



**水曜日** wednesday

- 10:00~11:30 ストレッチヨーガ
- 10:00~11:30 健康体操 (佐原集会所)
- 10:00~12:00 パソコンスクール
- 13:00~15:00 パソコンスクール
- 13:00~14:30 らくらく健康ビクス



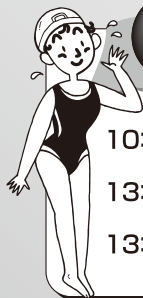
**木曜日** thursday

- 10:00~12:00 **だれでもできる水中運動**  
※視覚障がい・聴覚障がい者入会可能コース  
詳細は事務局へお問い合わせください。
- 10:00~12:00 生き生き健康
- 10:00~12:00 テニス
- 10:00~12:00 **だれでもできる太極拳**  
(初心者もできる太極拳コース)
- 10:00~12:00 手芸
- 13:00~14:30 ピラティス
- 13:30~15:00 ウォーキング
- 13:00~15:00 ラージ卓球
- 14:30~16:00 ポルドブラ・骨盤ダイエット
- 10:00~12:00 パソコンスクール
- 13:00~15:00 パソコンスクール
- 15:00~17:00 **だれでもできる水中運動**



**金曜日** friday

- 10:00~11:30 **だれでもできる3B体操**
- 13:00~15:00 **だれでもできる水中運動**
- 13:00~15:00 **だれでもできる太極拳**



## 教室開催

『フラダンス教室』

4月から開講 第1・第3月 13:00~ 月2回 受講料 1,500円

『スポーツ吹矢教室』

6月から開講 第1・第3月 14:30~ 月2回 受講料 1,500円

『ノルディックウォーキング教室』

5 / 8・15・22・29(水) 10:00~ 全4回 受講料 2,500円

**随時**

『だれでもできる』うつくしま園芸福祉  
(植物を介した様々な活動)



入会はいつでもOKです！3月末日までに入会手続きが完了されている方は入会金無料です。

2つ目のコースからは、1,500円以上のコースは500円引きになりますので、たいへんおとく！



コース名	対象	曜日(○は週)	時 間	月 会 費	活 動 内 容	
水 中 運 動	一般	月	10:00~12:00	2,500円	水中運動から入り、徐々に泳ぐまで進めていきます。講師のパワーでいつも元気に運動できるコース。	
ステップアップ テニス	一般		10:00~12:00	3,000円	コーチ指導により各自のレベルに合わせて進めます。初心者でもOK。新鮮な空気の中でリフレッシュ。冬期間は体育館でプレーすることができます。	
生き生き健康	一般		13:00~15:00	1,500円	運動不足解消に、いろいろなスポーツを体験します。健康増進を楽しく目指す方に最適のコース。	
ラージ卓球	一般		13:00~15:00	1,500円	初心者や気軽にラージ卓球をしたい方におすすめのコースです。月1回講師の指導あり。	
リラックスヨーガ	一般		①②③	13:30~15:00	2,000円	ヨーガで疲れと緊張をほくしましょう。呼吸に合わせた簡単な動きでどなたでもできます。
健康体操&ダンス	一般		②④	13:30~15:00	1,500円	楽しい音楽に合わせて運動不足を解消しましょう。簡単な体操とダンスです。
ストレッチヨーガ	一般女		水	10:00~11:30	2,500円	体の動きと呼吸を同調させて、ゆったりと身体のみずみまでストレッチします。
らくらく健康ピクス	一般			13:00~14:30	2,500円	ストレッチなどを組み合わせ、有酸素運動でメタボ撃退！健康保持・増進を目指す方なら、年齢に関係なくどなたでも大丈夫！
健康体操	一般			②④	10:00~11:30 (佐原集会所)	1,500円
パソコンスクール	一般		①②③	10:00~12:00	3,000円	初めての方でも、忘れてしまったという方も、わかりやすい指導で楽しみながら学べます。
パソコンスクール	一般	①②③	13:00~15:00	3,000円	文書作りからはがきの作成まで(Word)、初歩の計算方式から簡単な帳票作成まで(Excel)、写真(デジカメ)の取り込みや印刷を楽しみましょう！	
だれでもできる 水中運動	一般	木	10:00~12:00	2,500円	水の浮力と抵抗力を利用した水中運動は、泳ぎのできない人でも楽しく参加することができます。※機能障がいを持った方も入会できます。	
生き生き健康	一般		10:00~12:00	1,500円	運動不足解消に、いろいろなスポーツを体験します。健康増進を楽しく目指す方に最適のコース。	
テニス	一般		10:00~12:00	3,000円	初心者も安心して始められます。オムニコートで心身ともにさわやかにプレーできます。冬期間は体育館でプレーすることができます。	
だれでもできる 太極拳	一般		10:00~12:00	2,500円	初めての方でもわかりやすい指導で、楽しみながら健康づくりができます。入門、初級、24式と徐々に進めていきます。あせらずのんびりと…	
ピラティス	一般		①②③	13:00~14:30	2,000円	骨盤の歪みが改善され、姿勢の悪さや疲れやすさ、肩こりを解消する効果も期待できます。コアの筋肉を効果的に鍛えることで、しなやかな健康体へ！
ウォーキング	一般		①③	13:30~15:00	1,500円	正しいウォーキングを行うためのストレッチからクールダウンまでを講師の指導のもと行います。より効果のあるウォーキングにするためのトレーニングも行っています。
ラージ卓球	一般		13:00~15:00	1,500円	初心者も経験者も気軽に楽しく活動しています。月1回講師の指導あり。	
ポルドブラ・ 骨盤ダイエット	一般		14:30~16:00	2,500円	バレエとダンスを基本とした動作をしながら、肩甲骨・骨盤周りを動かし、体幹も鍛えられるエクササイズ。美しくエレガントな動きをゆっくりとした音楽に合わせて行います。更に、骨盤ダイエットで脂肪燃焼。最後に骨盤呼吸法で体の“ゆがみ”や“ずれ”を調整。内容は盛りだくさんです。	
だれでもできる 水中運動	一般		15:00~17:00	2,500円	水の浮力と抵抗力を利用した水中運動は、泳ぎのできない人でも楽しく参加することができます。	
手芸	一般		④	10:00~12:00	1,000円	キルトパッチワークで、バッグ・玄関の飾り物などを作ります。(材料費実費)
パソコンスクール	一般	①②③	10:00~12:00	3,000円	初めての方も、もう一度習い始めたい方も、楽しみながら、わかりやすく教えていただけます。	
パソコンスクール	一般	①②③	13:00~15:00	3,000円	文書作りからはがきの作成まで(Word)、初歩の計算方式から簡単な帳票作成まで(Excel)、写真(デジカメ)の取り込みや印刷を楽しみましょう！	
だれでもできる 3B体操	一般女	金	10:00~11:30	2,500円	3B(ボール、ベル、ベルター)を使っただけの全身運動です。いつまでもハツラツとしていたい方向けの楽しいコースです。	
だれでもできる 水中運動	一般		13:00~15:00	2,500円	足腰に負担をかけずに水中運動ができるので整形外科おすすめのコースです。	
だれでもできる 太極拳	一般		13:00~15:00	2,500円	気功、練功を取り入れたよくばりなコース。初めての方もわかりやすい指導で楽しみながら健康作りができます。(入門、初級、24式、48式、練功18法)	
うつくしま 園芸福祉	初級園芸 福祉士 一般	随時	随 時	活動に応じて	初級園芸福祉士養成講座を受講し、認定試験を受けた方中心に活動します。福島県の園芸福祉の情報収集、発信、活動を通して一般の方とも一緒に園芸福祉を普及、サポートしていきます。植物に興味のある方ならどなたでも。	

お申込み・お問い合わせ

◆入会金200円(会員証発行手数料)、年会費2,000円(毎年度更新)

**NPO法人あづまスポーツクラブ事務局** (月・水・木・金 10:30~16:00)

〒960-2158 福島市佐原字下林17 Tel・Fax (024) 593-6337 <http://azuma-sportsclub.com> e-mail:info@azuma-sportsclub.com

## NPO法人あづまスポーツクラブ入会申込書

コース名		生年月日	昭和	平成	年齢
			年	月	日 歳
フリガナ		携帯番号	— —		
氏名		電話番号	— —		
住所	〒 —	緊急時の連絡先	氏名( ) 続柄( )		
			— —		
活動開始月	平成 年 月から	登録 会員番号			
<p>特定非営利活動法人あづまスポーツクラブ定款第12条の説明を事務局員から受けました。 あづまスポーツクラブの趣旨に賛同し、参加にあたっては下記注意事項を遵守し活動します。</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p> <p>特定非営利活動法人あづまスポーツクラブ理事長 様 氏名 <span style="float: right;">㊟</span></p>					
ご家族の同意書	<p style="text-align: right;">年 月 日</p> <p>上記(氏名 )の入会に同意します。 <span style="float: right;">㊟</span></p> <p>(続柄 )氏名 <span style="float: right;">㊟</span></p> <p>住所 連絡先 — —</p>				

※事務局記入

【月会費引落種類】

① 12か月

② 6か月

③ 3か月

名簿・出席簿入力	入会金	年会費	月会費	振替手続

### NPO法人あづまスポーツクラブ入会に際しての注意事項

(活動についての注意事項)

- 1 心身ともに健康であること。なお、活動にあたっての体調については、自己管理のもと各自の責任で対応すること。
- 2 公序良俗に反することなくクラブの秩序を乱さないこと。
- 3 利用施設の規則を遵守し、施設職員・クラブ事務局の指示に従うこと。
- 4 会員としての自覚を持ち、会の運営に協力することができること。

(会計上の注意事項)

- 1 会費の納入は前納となっておりますが、定款第12条により既納の入会金、年会費、月会費等はお返しできません。
- 2 ご退会の場合は、月会費引落日の1ヶ月前までに退会届を事務局にご提出下さい。  
ご提出が無い場合は引き続き、引落しとなります。

※引落し金融機関は「東邦銀行」か「郵貯銀行」です。

※引落しには振替手数料が別途必要です。東邦銀行54円、郵貯銀行25円です。

※入会時の個人情報は、当事務所が責任を持って管理いたします。但し、各コースにおいて連絡網を作成する場合があります。ご了解いただけない場合は事務局にお申し出下さい。

ご不明な点等がございましたら事務局員にお尋ね下さい。 TEL&FAX 024-593-6337