

美 Up 教室

会員募集

おおくすクラブ

2015年9月から
新規教室として開設します。

開催日：第2・第4金曜日

19時30分～



開催場所：多目的ホール
(東みよし町役場三加茂庁舎2階)

対象：一般成人 (男女問わず)

講師：國安 恵 (クラブマネジャー)

活動内容：体幹バランス・ストレッチ・軽い筋力トレーニングなど

年齢とともに衰えがちな柔軟性や身体全体の筋力を高め、

元気に若々しく過ごせるよう様々な運動を提案します。

ダイエット希望の方も・・・

申し込み：所定のおおくすクラブ入会申し込み用紙に必要事項をご記入の上
事務局までお申し込みください。

宮内(090-3988-9085)

お問い合わせ：國安(090-1007-4320)

「美Up 教室」 入会募集案内

おおくすクラブ

(東みよし町総合型地域スポーツクラブ)

平成27年9月から、「美Up教室」を下記のとおり新規開催します。
入会を希望される方は下記の入会申込書にご記入の上、お申し込みください。

【 活動内容について 】 ※ 活動日・場所・時間帯等に変更する場合があります。

種目名	活動日	主な活動場所・内容	対象者	指導者
美Up 教室	毎月第2・第4金曜日 19:30～	多目的ホール 体幹バランス・ストレッチ	成人	國安 恵

【 必要経費について 】 集金方法については、入会確認後連絡させていただきます。

○登録料 月 額 1,000円
ただし小学生を含む2名以上の家族で登録する場合は登録料は2人目から半額
東みよし町在住・在勤以外の方は月額250円加算

○保険料 年 額 1,850円 (スポーツ安全保険)
65歳以上の方は1,000円

【 お問い合わせ・申し込み先 】 事務局 宮内美和まで 090-3988-9085
FAX 82-3133

----- き り と り せ ん -----

「おおくすクラブ」入会申込書

私は、おおくすクラブの主旨に賛同し、次のとおり入会申し込みをいたします。

入会教室	美Up 教室		保険加入の有無	有 ・ 無
住 所			自宅電話	
ふりがな 氏 名		男・女	生年月日	S H 年 月 日
携 帯 電 話			緊急連絡用に使用します。	