

# ■ 申込方法 ■

①もしくは②の方法でお申込を行ってください

## ①窓口での申し込み方法

必要書類 教室参加希望申請書・官製はがき1枚、もしくは62円

## ②往復はがきでの申し込み方法

必要事項をご記入の上、ポストへ投函してください

往信面	表面	〒818-0135 太宰府市大字向佐野21-2 とびうめアリーナ「太宰府市総合体育館」宛
	裏面	参加者氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢・性別 ・参加希望教室 ※卓球申込の場合は経験年数
返信面	表面	参加者の住所・参加氏名
	裏面	未記入

## 注意事項


開講月によって申込締切日が異なります。

A	4月開講 ・月額コース ・全納コース	3月19日（月）必着
B	5月開講 たのしい卓球教室～ジュニア～ ジュニアバスケットボール教室 キッズスポーツチャレンジ教室	4月22日（日）必着

- ・教室参加希望申請は窓口にて配布します
- ・記入漏れがあった場合は無効とさせていただきます
- ・郵送時のトラブルについては一切責任を負いません
- ・定員を超えた場合は、抽選を行いません（非公開）
- ・空き教室についてはA…3/22（木）、B…4/25（水）より受付にておこないます（先着順）
- ・参加料支払は返信用ハガキ到着後よりA…3/29（木）、B…5/2（水）までに窓口にお支払ください。お支払がない場合はキャンセルとさせていただきます
- ・A…3/20（火）、B…4/23（月）時点で教室申込者が5名を下回った場合は休講とさせていただきます
- ・支払後のキャンセルについては教室開始前日まで返金いたします


〈往信の表面〉

〈返信の裏面〉

 往信 〒818-0135 「太宰府市総合体育館」 とびうめアリーナ 21   1 太宰府市大字向佐野	未記入
--	-----

〈返信の表面〉

〈往信の裏面〉

 返信 差出人の氏名 差出人の住所	①参加者氏名 （ふりがな） ②住所 ③電話番号 ④年齢 ⑤性別 ⑥参加希望教室 ※卓球申込の場合は 経験年数
---	--

# 燃焼キックボクシング

元日本チャンピオンが本物のキックボクシングを伝授します。日頃のストレス解消に効果絶大！！

**開催日** 火曜日

**時間** 19:30~20:30

**回数** 月4回

**定員** 20名

**料金** 5,600円

**対象** 18歳以上

# ステップアップYOGA

YOGAに慣れてきた方におすすめのクラスです。呼吸を意識し、動きのあるポーズを取り入れ心と身体のメンテナンスをしませんか？

**開催日** 火曜日

**時間** 9:30~10:30

**回数** 月4回

**定員** 20名

**料金** 5,320円

**対象** 18歳以上

# 美ボディメイク

女性の永遠のテーマ「美」を追求したレッスンです。今年こそは女性らしい体型を手に入れましょう！

**開催日** 火曜日

**時間** 11:00~12:00

**回数** 月4回

**定員** 20名

**料金** 4,920円

**対象** 18歳以上

# リフレッシュYOGA

はじめてYOGAをする方におすすめのクラスです。呼吸を意識し、心も身体もすっきりしましょう！

**開催日** 水曜日

**時間** 9:25~10:25

**回数** 月3回

**定員** 20名

**料金** 3,990円

**対象** 18歳以上

# 大人の体育教室

インディアカーやソフトバレーボール等のニュースポーツで盛り上がり、気持ちのよい汗を流しましょう

**開催日** 木曜日

**時間** 10:00~12:00

**回数** 月4回

**定員** 20名

**料金** 2,720円

**対象** 18歳以上

# はじめてピラティス

呼吸法を取り入れ、身体の軸となる体幹を整えていきます

**開催日** 金曜日

**時間** 13:15~14:15

**回数** 月4回

**定員** 20名

**料金** 4,440円

**対象** 18歳以上

# ビューティー・ペルヴィス®

骨盤（ペルヴィス）を中心に自分で全身を調整する'整体'メソッド。無理なく健康なカラダに！

**開催日** 水曜日

**時間** 10:40~11:40

**回数** 月3回

**定員** 20名

**料金** 3,090円

**対象** 18歳以上



# たのしいフラダンス

フラダンス特有の腰を動かす動きは腰まわりのシェイプアップに期待できます。音楽に癒されながら素敵な時間を過しませんか。

**開催日** 月曜日

**時間** 19:30~20:30

**回数** 月4回

**定員** 20名

**料金** 4,320円

**対象** 18歳以上

# 自筋力向上セミナー

姿勢保持やケガの予防のために身体の状態を知り、自重トレーニングで筋力を高め身体を改善していく講座です

**開催日** 木曜日

**時間** 9:15~10:15

**回数** 前後期 各11回  
計 22回

**定員** 20名

**料金** 前後期  
各9,570円

**対象** 18歳以上

## 自整体～からだとのえ～

足指から全体のゆがみの調整をおこない、安定のある体幹を手にいれましょう

**開催日** 第1・3木曜日

**時間** 19:30～20:30

**回数** 12回

**定員** 15名

**料金** 9,120円

**対象** 18歳以上