



登米市迫体育館・迫武道館・新田総合運動場 指定管理者
 <事務局> 登米市迫町佐沼字中江 2-6-1 迫体育館
 TEL 0220-22-2325 ホームページ <http://icsi-hasama.com/>

平成28年度 定期開催教室

週間予定表

月	(10:00~11:00) アクアビクス教室 登米市民プール 1回:500円				(19:00~20:30) ヨガ[夜間]教室 迫公民館 軽運動場 3ヵ月:500円
火	(10:00~11:00) デジタルカメラ教室 迫公民館 視聴覚室 7回:5,000円(定員制)	(10:30~11:30) (19:00~20:00) 踊り教室 迫公民館 軽運動場 3ヵ月:300円	(14:00~15:30) ヨガ[昼間]教室 迫公民館 軽運動場 3ヵ月:500円	(19:00~20:00) フィットネス教室 登米市民プール スタジオ 1回:500円	
水	(10:00~12:00) ポールウォーキング教室 迫体育館及び周辺 1回:300円 (未会員は500円)	(13:30~15:00) 太極拳教室 迫体育館 半面 3ヵ月:300円	(18:30~20:00) ピンポン [ラージボール]教室 迫体育館 卓球室 1回:200円 (未会員は500円)		
木	(10:00~11:30) 茶道教室 迫公民館 集会室 1回:300円	(13:30~15:00) レクダンス教室 迫公民館 軽運動場 3ヵ月:500円	(13:30~15:00) フラダンス教室 迫公民館 軽運動場 1回:1,000円	(19:00~20:15) ゆる体操教室 迫公民館 大会議室 3ヵ月:1,000円	
金	(10:30~12:00) バドミントン[昼間] 教室 迫体育館 全面 1ヵ月:500円	(14:00~15:30) 図画工作教室 迫公民館 視聴覚室 無料 (材料代がかかる場合もあります)			
土	(8:30~10:00) ターゲットバード ゴルフ教室 大東公園 無料	(13:30~15:00) 小学生スポーツ教室 佐沼小学校 体育館 無料	(19:00~20:30) バドミントン[夜間] 教室 迫体育館 半面 3ヵ月:500円 (未会員は1回500円)	(19:00~20:30) フットサル教室 迫体育館 半面 無料	
日	(10:00~11:30) パソコン教室 登米市視聴覚センター 無料 (定員制:教材代別)	(14:00~15:30) 弓道教室 迫武道館 無料	*イベント* 講習会やハイキングなど各種イベントを 期間限定や単発で実施します		

<ご注意> 各教室は、おおよそ月2回の開催です。
 毎週の開催ではありませんので、随時お知らせする日程をお確かめの上、ご参加下さい。
 年度途中月からのご入会でも年会費の割引はありませんので、お早めの入会をお勧め致します。
 また、退会による返金や手続きはありません。

平成28年度 クラブ年会費 (保険料込)	小中学生	高校生以上一般
	2,000円	4,000円

平成28年度からスタートする新規教室について

4月から新しく、定期開催教室に「フィットネス教室」が加わります。
 スクワットやバランス運動による下半身の強化、バレエの動きを取り入れたエクササイズ、ヨガの呼吸を使ったボディーコンディショニングなど、それぞれの特性を生かした運動によって効果的に身体に働きかけます。
 ひとつひとつの動き自体は早くはありませんが、音楽にあわせて身体を動かしているとかなりの汗をかきますし、引き締め効果もありますので、シェイプアップも期待できます。

フィットネス教室は、火曜日の午後7時から8時、登米市民プールのスタジオを会場に開催します。

(開催日程につきましては、4月以降の教室開催予定カレンダーでご確認下さい)

参加費は、1回500円です。

参加当日の受付時に、会員証と一緒にお願いします。

また、教室の開催に先立ちまして、無料体験会を開催します。

会員登録前の方、迫町外の方もこの機会にぜひ、ご参加ください。

フィットネス教室 体験会

開催日:平成28年3月8日(火)

開催時間:午後7時~8時

会場:登米市民プール スタジオ

講師:JAF A公認ADIインストラクター
三浦 千恵 先生

対象:高校生以上

持ち物:タオル・飲み物・運動のできる服装
(裸足でおこないますので、上靴はいりません)

参加費:無料



継続 ・ 新規

平成28年度 文化・スポーツクラブはさま 入会申込書

申込日	平成28年 月 日	会員番号 (記入不要)	
フリガナ		性別	生年月日
氏名		男・女	昭和 年 月 日
保護者名 (ご連絡先)	*お申し込みされる方が18歳未満の場合にご記入下さい	学校名 (学年)	*学生の方はご記入下さい
		(年生)	クラブ受付印

※新規申し込みの方、もしくは新規申し込み時から変更のあった方はご記入下さい。

住所	〒 - - (行政区: 地区)
電話番号	- - 緊急連絡先 - - ()

<定期開催教室参加料>

教室名	参加料
アクアピクス教室	500円/回
ヨガ【夜間】教室	500円/3ヵ月
デジタルカメラ教室	5,000円/7回
踊り教室	300円/3ヵ月
ヨガ【昼間】教室	500円/3ヵ月
フィットネス教室	500円/回
ポールウオーキング教室	会員は300円/回 未会員は500円/回
太極拳教室	300円/3ヵ月
ピンポン【ラージボール】教室	会員は200円/回 未会員は500円/回
茶道教室	300円/回

教室名	参加料
レクダンス教室	500円/3ヵ月
フラダンス教室	1,000円/月
ゆる体操教室	1,000円/3ヵ月
バドミントン【昼間】教室	500円/月 (シャトル代)
図画工作教室	無料 (教材費は別途)
ターゲットバードゴルフ教室	無料
小学生スポーツ教室	無料
バドミントン【夜間】教室	会員は500円/3ヵ月 未会員は500円/回
フットサル教室	無料
パソコン教室	無料 (教材費は別途)
弓道教室	無料

※3ヵ月の区分は、「4～6月」「7～9月」「10～12月」「1～3月」となります。取り敢えず3ヵ月のみお試しや、半年分で年2回納入、年度初めに一括して年間分納入など、いずれでも構いません。ご参加前に、事務局（迫体育館）にお納め下さい。

※「ポールウオーキング」「ピンポン」「バドミントン【夜間】」の3教室は、未会員の方もご参加いただけます。参加費は異なりますのでご確認下さい。

平成28年度に新規会員として登録される方へ

28年度会員の期間は、4月1日から来年の3月31日までとなりますが、お早めにご登録いただけますと、27年度の会員様と同じように、現在開催しております各教室にご参加いただけます。(各教室の参加料につきましては、ホームページ <http://icsi-hasama.com/> や、上記の参加料を参考にして下さい)



文化・スポーツクラブはさま

教室開催予定カレンダー

平成28年	日	月	火	水	木	金	土	日
	31	1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13	
	14	15	16	17	18	19	20	
	21	22	23	24	25	26	27	
	28	29	1	2	3	4	5	
	6	7	8					

<各教室の開催時間のご案内>
 ※＝午後 1:30～ 3:00
 ●＝午前 8:30～10:00 ★＝午後 2:00～ 3:30
 ☆＝午前10:00～11:00 ◆＝午後 6:30～ 8:00
 ▲＝午前10:00～11:30 ▼＝午後 7:00～ 8:00
 ◎＝午前10:30～11:30 □＝午後 7:00～ 8:15
 ▽＝午前10:30～12:00 ■＝午後 7:00～ 8:30

文化・スポーツクラブはさま

教室開催予定カレンダー

平成28年	日	月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11	12	
	13	14	15	16	17	18	19	
	20	21	22	23	24	25	26	
	27	28	29	30	31	1	2	
	3	4	5					

<各教室の開催時間のご案内>
 ※＝午後 1:30～ 3:00
 ●＝午前 8:30～10:00 ★＝午後 2:00～ 3:30
 ☆＝午前10:00～11:00 ◆＝午後 6:30～ 8:00
 ▲＝午前10:00～11:30 ▼＝午後 7:00～ 8:00
 ◎＝午前10:30～11:30 □＝午後 7:00～ 8:15
 ▽＝午前10:30～12:00 ■＝午後 7:00～ 8:30