

お知らせ

厳寒の候、皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。また、日頃クラブの活動に関し、ご理解、ご協力頂き深く感謝申し上げます。

さて、次のことについてお知らせいたします

☆☆☆ ご確認お願いいたします ☆☆☆

“クラブのきまり”

- *会費の納入 ☆前月末までに納入をお願いします
- *退会について ☆退会月 15 日までに、退会届提出をしてください
16 日以降の退会届の提出は翌月末退会となります
- *メール登録 諸連絡をメールにて行っております。
(アドレス変更した際には連絡をください)
- *欠席連絡はメールでお願いします taisou348-hjgc@yahoo.co.jp

☆☆☆ スポーツ安全保険料納入について☆☆☆

保険期間満了に伴いまして、保険料の集金をお願いします

*保険料 800円 (2023.4.1~2024.3.31)

保険料800円を添えてスポーツ安全保険加入申込書の提出をお願いします。

☆☆☆ **提出期限 2月末日** ☆☆☆

(注) 〆切後は手数料込 **1,100円** となります

年度末退会についてのお願い

今年度で退会をされる方→2月25日までに、退会届の提出をお願いします。

退会届用紙は、先生に申し出てください。

☞ホームページ☞ **練習予定表 他 連絡事項をアップ**しています

■<http://hanyu-taisou.com>



-----き-----り-----と-----り-----

スポーツ安全保険加入申込書

クラス名 A 1 A 2 B リズム&トランポリン

名前 _____ 年齢 _____ 才 (4月1日現在) _____

緊急連絡先 _____

保険料 800円

☆☆☆会員募集☆☆☆

お知り合いの方にご紹介下さい。

(クラス人数の関係でお待ちいただくこともございます。)

☆クラス案内☆

クラス	対象	練習日	時間	月会費
たいそうず W1	年中児～	水曜日	PM 3 : 15～4 : 15	3,500 円
W2	年中児～	水曜日	PM 4 : 30～5 : 30	
F	2歳半～年少児	金曜日	PM 3 : 15～4 : 15	
HJGC A1	年長児～	土曜日	PM 1 : 00～2 : 00	
A2	年長児～	土曜日	PM 2 : 00～3 : 00	
B	進級テスト 6級以上	木曜日 土曜日	PM 6 : 00～7 : 30 PM 3 : 00～4 : 30	5,000 円
選手クラス 羽生体操クラブ	指導者認定	別途案内		
リズム& トランポリン	小学生女子	月曜日	PM 5 : 00～6 : 00	3,000 円

🌐ホームページ🌐 [練習予定表](#) 他 [連絡事項をアップ](#)しています

アドレス↓

■<http://hanyu-taisou.com>



大人の体操

☆動きの改善体操

★腰痛、膝痛、肩の痛みなど様々な痛みの改善やスポーツパフォーマンスの向上に

PILATES ピラティス

☆ 呼吸に基づいて体を動かします。

☆ 継続することにより、からだの不調を整えバランスの取れた状態に改善していくことを目的とします。

☆ 脊柱や骨盤を支える筋肉を鍛え、無理なく動ける バランスのとれた よい姿勢のしなやかなからだをつくれます。

レッスン日 木曜日 AM10:00～11:20

会費 チケット制 詳しくはお問い合わせください

フィットネスセラピスト 加藤 由美子

STOTT PILATES 認定 お問い合わせ → taisou.348@gmail.com