

あわらトリムクラブ 定期教室 《入会 申込書》 ※会員番号

太枠内をご記入ください。(※印は事務所記入欄) 2024年 月 日

申込区分 (✓をつけてください)	<input type="checkbox"/> 継続 <input type="checkbox"/> 新規	<input type="checkbox"/> 一般会員 <input type="checkbox"/> シニア会員 <input type="checkbox"/> キッズ・ジュニア会員
2教室受講会員は、希望教室名の記入をお願いします なわとび・チアダンスは①または②に○印をつけてください	<input type="checkbox"/> 2教室受講会員	教室名 ① ②
	<input type="checkbox"/> キッズ・ジュニア会員	<input type="checkbox"/> なわとび ① ② <input type="checkbox"/> チアダンス ① ② <input type="checkbox"/> チャンバラ <input type="checkbox"/> 少林寺拳法
フリガナ	性別	〒
氏名	男・女	住所
生年月日	年齢	電話番号
S・H 年 月 日	歳	() - -
(ジュニア会員の場合) 保護者名	電話番号	(保護者) 連絡先携帯番号
氏名	() - -	() - -
メールアドレス (任意)		
年会費 ※	円	スポーツ安全保険料 ※
	円	初回受講料 ※
	円	円

申込金額 円

あわらトリムクラブ フレンドリー教室 《入会 申込書》 ※会員番号

太枠内をご記入ください。(※印は事務所記入欄) 定期教室入会の方は、申込教室のみ記入願います。(複数可能です) 2024年 月 日

申込教室 (✓をつけてください)	<input type="checkbox"/> A トレッキング教室 <input type="checkbox"/> B 健康ウォーキング	
	<input type="checkbox"/> C 少林寺拳法教室	
フリガナ	性別	〒
氏名	男・女	住所
生年月日	年齢	電話番号
S・H 年 月 日	歳	() - -
メールアドレス (急な連絡のため記入願います)		
年会費 ※	円	スポーツ安全保険料 ※
	円	C教室初回受講料 ※
	円	円

※定期教室入会の方は年会費・保険料 免除となります

申込金額 円

お申込は、あわらトリムクラブ事務局まで (平日 9:00~17:30)

あわらトリムクラブ 〒910-4115 福井県あわら市国影 23-1 農業者トレーニングセンター内
TEL.0776-97-8840 FAX.0776-77-3510
E-mail rsh97372@nifty.com

2024 フレンドリー教室の内容と日程

A	トレッキング教室		内容	四季を感じながら、600mから2000mクラス(高低差750m程度)の山歩きを楽しみます。原則的に日帰りコースです。			
			開催日	4月~11月 毎月2回(水または火曜日)2コースを計画			
			定員	1コース30名程度まで(どちらかのコースを選択してください)			
			会費	年会費のほか、参加費が必要です。当日集金します。			
			コース説明会	開催日の前週木曜日 18:30~19:00 トレセン体育館会議室			
	4	17	三床山(鯖江市)	279m	眼下に多くの福井ふるさとと百景を展望	備考 参加費は必要経費を参加者数で割って算出します。行先により変動があります。 7月は1泊2日の行程です。小屋泊りとなり、大部屋での宿泊となります。	
		24	越知山(越前町)	613m	泰澄大師によって開山された越前五山の一つ		
	5	15	取立山(勝山市)	1307m	水芭蕉と白山展望		
		22	青葉山(高浜町)	696m	若狭富士。若狭の海の展望が魅力の山旅		
	6	19	南保富士(富山,朝日町)	727m	七重滝の水源にある小さな富士。鷲岳の展望		
		26	位山(高山市)	1529m	飛騨三名山の中心、天尊降臨伝説の霊山		
	7	24・25	燕岳(1泊2日)	2763m	アルプスの女王、花と花崗岩とハイマツの秀峰へ		
	30・31	白山(1泊2日)	2702m	日本三霊山の一つ。高山植物の宝庫			
8	20	西穂山荘と丸山	2452m	ロープウェイで西穂の稜線へ。上高地の俯瞰			
	28	僧ヶ岳(黒部市)	1855m	信仰と雪形で知られる富山で人気の山			
9	18	蓬萊山(大津市)	1174m	眼下に雄大な「琵琶の海」ロープウェイを利用			
	25	霊仙山(米原市)	1084m	鈴鹿北部に広がる広大なカルスト台地			
10	16	口三方岳(白山市)	1269.4m	天然杉と伝説の池、展望の良い山頂			
	23	御在所岳(三重,菟野町)	1212m	鈴鹿山脈の人気の山。下りはロープウェイ利用			
11	6	刈込池(大野市)	1075m	鳩ヶ湯~刈込池間の県道が復旧になったら			
	12	雲谷山(若狭町)	786m	三方五湖の展望台			
※ 天候により実施日が変更することがあります。予備日(2日後)を設定します。行先は道路状況、コロナ感染状況等により、変更することがあります。							
<参加申込み> 各コースの参加希望は10日前までに事務局まで連絡のこと							
入会にあたっての説明会 4月11日(木)19:30~20:30 トレセン体育館会議室							
B	健康ウォーキング教室		内容	・ウォーキングボールを使って楽しくウォーキングをします。 ・約7000歩(5km程度)のウォーク。水分補給も大切です。 ・ウォーキングボールはお貸しします。			
			開催日	4~11月 第1(2)土曜日 7:00集合 ~8:30 (雨天中止)			
			定員	会員登録をお願いします。当日は現地集合、ファミリーでの参加可			
			会費	年会費不要、1回500円、小学生200円(当日徴収)			
	4	6	山室地区「あらた坂」の桜	中央公民館前集合		備考 参加の有無を2日前までに連絡ください。(Tel:97-8840) 雨天中止の連絡は当日6:00ホームページ参照	
	5	11	吉崎・鹿島の森	道の駅蓮如の里駐車場集合			
	6	1	旧北陸道のこぎり坂と橘宿	JR細呂木駅前駐車場集合			
	7	6	北瀨湖畔周回	アイリスブリッジ脇駐車場集合			
	8		休み				
	9	7	三国海浜自然公園と安島	三国海浜自然公園駐車場集合			
	10	5	トリムパークかなづ周回	トリムパーク体育館前集合			
	11	9	竹田川・宮谷川河川周回	中央公民館前集合			
C	少林寺拳法教室		内容	少林寺拳法の初歩的な型を学びながら、身体と心を整えます。体力に合わせたカリキュラムで老若男女楽しめます。			
			開催日	原則毎月 第2、第3、第4 水曜日 20:00~20:50			
			会費	月会費 2,000円 (大人)			

「総合型地域スポーツクラブ」 ~おいでよ!! 友達づくりに~

あわらトリムクラブ

2024年度 会員募集

定期教室 23教室
ジュニア教室 4教室

一般会員はどの教室でも受け放題

2教室受講 限定会員 もあります

ヨガ・ステップ・エアロビクス・ZUMBA・ピラティス・バレトン・健康体操

出前教室も承ります!

婦人会・老人会 ふれあい教室 職場などへ出張します

ジュニア教室 チアダンス・スポーツチャンバラ
なわとび・少林寺拳法

フレンドリー教室も人気! トレッキング・ウォーキング・少林寺拳法

ホームページはコチラから
あわらトリムクラブ

2024年度 一般会員定期教室のタイムテーブル (どの教室も受け放題です)

	朝	昼	夜
月	10:00~10:50 初心者ステップ 会場/トレセン体育館会議室 指導者/池田 佐織	13:00~13:50 らくらく健康エアロ 会場/トレセン体育館会議室 指導者/江端 悠乃	
	11:00~11:50 ボディメイク体操 会場/トレセン体育館会議室 指導者/青木 由美子		
火	10:00~10:50 健康エクササイズ 会場/トレセン体育館アリーナ 指導者/西田 優子	13:30~14:20 簡単ヨガ 会場/トレセン体育館会議室 指導者/中垣内 えり香	19:30~20:20 ZUMBA 会場/トレセン体育館会議室 指導者/寺澤 由佳
	11:00~11:50 (第1,3) ジャズダンス 会場/トレセン体育館会議室 指導者/坪田 美穂		
水	10:00~10:50 楽しくステップ 会場/トレセン体育館会議室 指導者/江端 悠乃	13:30~14:20 マットで体操 会場/イコッサ大ホール 指導者/関 清乃	
	11:00~11:50 やさしいバレトン 会場/トレセン体育館会議室 指導者/砂畑 佐知子	20:00~20:50 (第2,3,4) 少林寺拳法 会場/東道院 (B&G 体育館横) 指導者/松田 典夫	
木	10:00~10:50 (第1,2,3) いきいきヨーガ 会場/トレセン体育館会議室 指導者/木谷 博子	13:30~14:20 からだコンディショニング 会場/中央公民館2階レク室 指導者/関 清乃	
	10:00~10:50 (第4のみ) トリム体操 会場/トリムパーク体育館会議室 指導者/山田 清美		
金	11:00~11:50 ZUMBA 会場/トレセン体育館会議室 指導者/青木 由美子		
	10:00~10:50 すこやか体操 会場/イコッサ大ホール 指導者/関 清乃	13:30~14:20 美姿勢エクササイズ 会場/B&G 体育館会議室 指導者/西田 優子	
土	10:00~10:50 (第1,3) ZUMBA 会場/トレセン体育館会議室 指導者/寺澤 由佳	11:00~11:50 (第1,3) ボディバランス 会場/トレセン体育館会議室 指導者/寺澤 由佳	
	10:00~10:50 (第2,4) いきいきヨーガ 会場/B&G 体育館会議室 指導者/木谷 博子	11:00~11:50 (第2,4) ストレッチフロー 会場/B&G 体育館会議室 指導者/名倉 紀子	

毎月29~31日 休み 8月14日~16日お盆休み、12月29日~1月4日年末・年始休み
※トレセン体育館は農業者トレーニングセンターです

定期教室の内容

一般の部 1タイム 50分 (全教室受講可能) 28日制 (毎月29・30・31日休み)			
	教室名	内容	シューズ
月	初心者ステップ	簡単な動きでステップ台の昇降運動を音楽に合わせて楽しく行います	要
	ボディメイク体操	体のパーツに意識を向けて、体の癖を直し、姿勢の改善を目指しましょう	不要
火	らくらく健康エアロ	有酸素運動と筋トレを合わせたプログラムです	要
	健康エクササイズ	曲に合わせてロコモ体操したあとは、ストレッチや呼吸で体をリラックスしましょう	要
	ジャズダンス	バレエ要素を基礎としたダンスです。初めての方でも楽しく踊れるように様々な曲で踊ります	不要
水	簡単ヨガ	骨盤のゆがみを整え、腰痛や肩こりなどの不調の改善を目指すヨガです	不要
	ZUMBA	「楽しい」「汗がかける」音楽に適した簡単な動きで体をしっかり使うことができます	要
	楽しくステップ	初めての方でも安心!楽しく汗をかけるステップ台を利用したプログラムです	要
木	やさしいバレトン	バレエ、ヨガ、フィットネスの3つの要素を組み合わせた有酸素運動です	不要
	マットで体操	簡単なヨガやピラティスの要素、骨盤体操などを取り入れて筋肉のバランスを整えます	不要
	いきいきヨーガ	心肺機能を高めるとともに免疫力を上げ、自律神経を整えます	不要
金	トリム体操	ストレッチと筋トレのロコモ体操です。月1回の教室です	要
	ZUMBA	ラテンをはじめ世界各国のアップビートなリズムに乗せて、楽しく動くダンスエクササイズです	要
	からだコンディショニング	姿勢を改善して、痛みや違和感の解消を目指しましょう	不要
土	ZUMBA	「楽しい」「汗がかける」音楽に適した簡単な動きで体をしっかり使うことができます	要
	すこやか体操	やさしい体操で、健康な体を作りましょう	不要
	美姿勢エクササイズ	ゆっくり呼吸を意識して動きやすくしなやかな身体へとアプローチ➡マットでエクササイズ	不要
日	からだ調整ピラティス	深層部にあるインナーマッスルを鍛え、体幹を強化し、からだの歪みを整えます	不要
	ZUMBA	「楽しい」「汗がかける」音楽に適した簡単な動きで体をしっかり使うことができます	要
	ボディバランス	ストレッチポールを使用して身体機能のバランスを整え、しなやかな美しい身体をつくります	不要
月	いきいきヨーガ	心肺機能を高めるとともに免疫力を上げ、自律神経を整えます	不要
	ストレッチフロー	音楽に合わせてながら流れるようにストレッチを行い動きやすいからだをつくります	不要

キッズ・ジュニアの部 毎月2~3日制(日程表による) ※登録教室のみ受講可能

日	なわとび教室①②	縄跳びを基本から楽しく取り組みます。見たことない技やかっこいい技にも挑戦します 対象/5歳児~小学6年生 講師/高見 莉央 開催日/月1回 (原則 第3日曜日) 1日2教室行います 時間/①16:00~16:50 5歳~小学2年 ②17:00~17:50 小学3~6年 会場/農業者トレーニングセンター 会議室 (アリーナ)	要
金	チアダンス教室①②	ヒップホップ、ジャズダンス(バレエの基礎をします)笑顔で踊るレッスンです 対象/5歳児~小学6年生 講師/坪田 美穂 開催日/月2回 (原則 第2・4金曜日) 1日2教室行います 時間/①18:00~18:50 5歳~小学1年 ②19:00~19:50 小学1~6年※ 会場/農業者トレーニングセンターアリーナ (会議室) ※小学1年は①②どちらでも可	不要
水	スポーツチャンバラ	誰もが気軽に楽しめるスポーツ!安全に十分配慮した軽い用具を使います 対象/5歳~小・中学生 講師/鍛冶 多恵 開催日/月2回 (原則 第1・3金曜日) 時間 19:00~19:50 会場/農業者トレーニングセンター 会議室	不要
水	ジュニア少林寺拳法	少林寺拳法の初歩的な型を学びながら体を動かします 対象/5歳~小・中学生 講師/松田 典夫 開催日/月3回 (原則 第2・3・4水曜日) 時間/19:00~19:50 会場/あわら東道院 (B&G 体育館横)	不要

3月1日より入会受付開始

●定期教室会員

■年会費 (2024年4月~2025年3月)

区分	年会費	スポーツ安全保険料*	ファミリー会員特典 ファミリー(夫婦・親子) 会員は年会費から 500円割引いたします
一般(高校生以上)会員	3,000円	1,850円	
シニア(65歳以上)会員	3,000円	1,200円	
ジュニア(中学生以下)会員 (なわとび教室 1,000円)	1,500円	800円	

公益財団法人スポーツ安全協会の保険に加入しています。補償については「スポーツ保険のしおり」を参照願います。

●継続会員の方は、年会費2,500円とし、年会費・月会費・保険料とも口座引き落としさせていただきます。継続申し込みの方も、3月31日までに申込み願います。

●各教室は、無料で見学できます。

●退会したい時には、事務局に連絡してください。但し、入会時の年会費はお返しすることができません。

■月受講料

一般・シニア(高校生以上)会員	4,000円(受け放題)	
2教室受講会員	3,000円(2教室のみ受講)	
キッズ・ジュニア会員 (中学生以下)	なわとび教室 (月1回)	700円
	チアダンス教室 (月2回)	1,200円
	スポーツチャンバラ教室 (月2回)	1,200円
	少林寺拳法教室 (月3回)	1,500円

●一般・シニア会員は月受講料を払っていただければどの教室でも受講できます。(複数受講可能)

●2教室受講会員は月会費3,000円で2教室に限り、希望教室を受講できます。(希望教室以外は不可)

2教室受講の希望教室は、月ごとに変更できます。ただし、クラブ事務所に連絡してください。

●キッズ・ジュニア会員は月受講料で1教室のみ受講できます。2教室を希望の場合は1,800円となります。

●あわらトリムクラブでは、毎月の受講料を口座引き落としとして推奨しています。(手数料込み)

●新規の入会月の受講料は年会費と保険料を合わせて現金にて、あわらトリムクラブ窓口にて徴収いたします。

●入会月以降の受講料は現金での窓口受付を行いません。口座引き落としさせていただきます。

●フレンドリー教室会員(高校生以上)

■年会費 (2024年4月~2025年3月)

区分	クラブ会費	スポーツ安全保険料
定期教室会員	無料	定期教室で加入済
フレンドリー教室のみ加入	2,000円 (A・B・C教室参加可能)	65歳以上 1,200円
		65歳未満 1,850円

※B:健康ウォーキング教室は年会費は不要です。(参加回ごとに参加費500円徴収)

■教室受講料 各教室ごとに徴収します ※トレッキング教室・健康ウォーキング教室は開催日ごとに徴収します

●フレンドリー教室は会員登録をしていただければ、A・B・Cどの教室でも受講できます。(複数受講可能)

入会促進トクトクキャンペーン!! (3月1日~3月30日)

定期教室入会会員の加入促進のため、割引キャンペーンを行います。(一般・シニア会員に限りです)

期間/3月1日~3月30日 9:00~18:00 (3月25日~29日 19:00まで受付)

土・日:休み 3月23日・30日(土) 9:00~19:00まで受付します

割引内容/年会費 2,500円(500円割引)

※定期教室無料体験 3月4日~3月28日 2023年度の日程で無料体験ができます。

3月16日(土)9:30~11:30 あわらトリムクラブフェスタ開催します
☆健康エクササイズ・ZUMBA・ピラティス・チアダンス教室を開催

無料体験OK

自由参加OK