

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）

2025 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 <b>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</b> |   | <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                                                                                                                                    | 住 所                                                                                              | 〒          |
| 氏 名                                                          |   | 男・女                                                                                                                                    |                                                                                                  |            |
| 生 年 月 日                                                      |   | 年 齢                                                                                                                                    | 電 話 番 号                                                                                          | 携 帯 番 号    |
| S・H・R 年 月 日                                                  |   | 歳                                                                                                                                      | ( ) ー                                                                                            | ー ー        |
| (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                                                          |   | ( ) ー                                                                                                                                  |                                                                                                  | ー ー        |
| メールアドレス（任意）                                                  |   | (どちらかに○をつけてください) 携帯メール PCメール                                                                                                           |                                                                                                  |            |
| 年 会 費                                                        | ※ | 円                                                                                                                                      | スポーツ安全保険料                                                                                        | ※ 円        |
| 初回受講料                                                        |   | ※                                                                                                                                      | 円                                                                                                |            |

申込金額

円

領 収 印

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）

2025 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                                                                     | 住 所       | 〒       |
| 氏 名                    |   | 男・女                                                                     |           |         |
| 生 年 月 日                |   | 年 齢                                                                     | 電 話 番 号   | 携 帯 番 号 |
| S・H・R 年 月 日            |   | 歳                                                                       | ( ) ー     | ー ー     |
| メールアドレス（急な連絡のため記入願います） |   | (どちらかに○をつけてください) 携帯メール PCメール                                            |           |         |
| 年 会 費                  | ※ | 円                                                                       | スポーツ安全保険料 | ※ 円     |
| C 教室 初回受講料             |   | ※                                                                       | 円         |         |

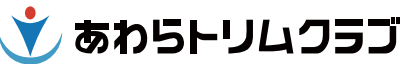
※定期教室入会の方は 年会費・保険料 免除となります

申込金額

円

領 収 印

お申込は、あわらトリムクラブ事務局まで（平日 9:00～17:30）



〒910-4115 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

## 2025 フレンドリー教室の内容と日程

|                                                                                                        |        |                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>トレッキング教室</b><br> | 内容     | 四季を感じながら、600m から 2000mクラス（高低差 800m程度）の山歩きを楽しみます。日帰りコースを主としますが、1泊の場合もあります。 |
|                                                                                                        | 開催日    | 4月～11月 毎月2回（原則水曜日）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                                          |

| 月  | 日     | 内容（行先・予定）    | 標高         | 見どころ                     | 備考                                                      |
|----|-------|--------------|------------|--------------------------|---------------------------------------------------------|
| 4  | 16    | 一乗城山（福井市）    | 473m       | 朝倉氏の居城の城址があります。昼食会と遺跡の見学 | 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。                    |
|    | 23    | 奥獅子吼山（白山市）   | 928m       | 扇状地の大展望とカタクリロードが魅力の山     |                                                         |
| 5  | 21    | 由良ヶ岳（宮津市）    | 640m       | 安寿と厨子王の伝説の地、由良川の河口付近の山   | 7、9月は1泊2日の行程。小屋泊りとなり、大部屋での宿泊となります。山小屋を予約しますので、雨天でも決行します |
|    | 28    | 霊仙山（米原市）     | 1084m      | 琵琶湖を望む、鈴鹿北部に広がるカルスト台地。   |                                                         |
| 6  | 18    | 白草山（下呂市）     | 1641m      | 御嶽山を間近に望む展望の山。頂上付近は笹が繁茂  | 9月の濁沢での山小屋は予約受付が1ヶ月前からです。混雑が予想され確保できるかどうかは不明です          |
|    | 25    | 白木峰（富山市）     | 1596m      | 草原の花と池塘と湿原植物。遠く望む立山連峰の絶景 |                                                         |
| 7  | 23・24 | 霧ヶ峰・美ヶ原（諏訪市） | 1925・2034m | 花咲き乱れる雲上の別天地。伸びやかな高原ハイク  | 9月の濁沢での山小屋は予約受付が1ヶ月前からです。混雑が予想され確保できるかどうかは不明です          |
|    | 30・31 | 燕岳（安曇野市）     | 2763m      | 花と花崗岩とハイマツの秀峰。表銀座コースの起点  |                                                         |
| 8  | 20    | 立山劔御前小屋（立山町） | 2760m      | 岩と雪の殿堂劔岳を間近に仰ぐ。剣沢雪溪の俯瞰   |                                                         |
| 9  | 17・18 | 木曽駒ヶ岳（駒ヶ根市）  | 2956m      | 中央アルプスの主峰でカールを擁す自然の宝庫    |                                                         |
|    | 30、1  | 穂高濁沢（松本市）    | 2309m      | 小屋泊りで濁沢の秋を堪能。（混雑が予想されます） |                                                         |
| 10 | 15    | 天蓋山（飛騨市）     | 1527m      | 立山連峰、御岳、白山の展望と紅葉の美しさ     |                                                         |
|    | 22    | 八ヶ峰（おおい町）    | 800m       | 八ヶ国の眺望が広がる頂上。麓には家族旅行村がある |                                                         |
| 11 | 5     | 鷲鞍山（大野市）     | 1010m      | 九頭竜ダムの横にそびえる山で大野藩の鷹狩場だった |                                                         |
|    | 11    | 動山（小松市）      | 604m       | ロックガーデンと眺望で小松市民に親しまれる山   |                                                         |

※ 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3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</b><br> | 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。<br>・約 7000 歩（5 km 程度）のウォーク。水分補給も大切です。<br>・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 300 円（当日徴収）、小・中学生 無料                                                          |
|                                                                                                           |     |                                                                                          |

| 月  | 日  | 内容（行先・予定）     | 集合場所・その他          | 備考                                           |
|----|----|---------------|-------------------|----------------------------------------------|
| 4  | 12 | 竹田川・宮谷川河川周回   | 中央公民館前集合          | 参加の有無については前日までにTEL97-8840へ連絡願います。急に参加してもOKです |
| 5  | 10 | 吉崎・鹿島の森・塩屋海岸  | 道の駅蓮如の里駐車場集合      |                                              |
| 6  | 7  | 坂ノ下八幡神社・照厳寺周遊 | 金津本陣 IKOSSA 駐車場集合 |                                              |
| 7  | 5  | 三国海浜自然公園と安島   | 三国海浜自然公園駐車場集合     | 雨天中止の連絡は当日 6:00 にホームページ参照                    |
| 8  |    | 休み            |                   |                                              |
| 9  | 6  | 金津創作の森から宮谷川源流 | 金津創作の森駐車場集合       |                                              |
| 10 | 4  | 北潟ゆめぐるま公園と安楽寺 | アイリスブリッジ脇駐車場集合    |                                              |
| 11 | 1  | トリムパークかなづ周回   | トリムパーク体育館前集合      |                                              |

|                                                                                                         |     |                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------|
| <b>少林寺拳法教室</b><br> | 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！！友達つくり～



2025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  
・ピラティス・バレトン  
ZUMBA  
健康体操

出張教室  
も承ります！  
婦人会・老人会  
ふれあい会館  
職場へ

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

ジュニア教室

チアダンス  
なわとび  
スポーツチャンバラ  
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



| 2025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<br><b>初心者ステップ</b><br>会 場／トレセン体育館会議室<br>指導者／池田 佐織                                         | 13:00～13:50<br><b>Z U M B A</b><br>会 場／トレセン体育館会議室<br>指導者／江端 悠乃                      |                                                   |
|                                      | 11:00～11:50<br><b>ボディメイク体操</b><br>会 場／トレセン体育館会議室<br>指導者／青木 由美子                                       |                                                                                     |                                                                                                                                     |
| 火                                    | 10:00～10:50<br><b>健康エクササイズ</b><br>会 場／トレセン体育館アリーナ<br>※但し、7月～9月と12月～来年1月の期間は中央公民館大ホールで実施<br>指導者／西田 優子 |    | 19:30～20:20<br><b>Z U M B A</b><br>会 場／トレセン体育館会議室<br>指導者／寺澤 由佳                                                                      |
|                                      | 11:00～11:50（第1、3）<br><b>バレエストレッチ</b><br>会 場／トレセン体育館会議室<br>指導者／坪田 美穂                                  |                                                                                     |                                                                                                                                     |
| 水                                    | 10:00～10:50<br><b>楽しくステップ</b><br>会 場／トレセン体育館会議室<br>指導者／江端 悠乃                                         | 13:30～14:20<br><b>マットで体操</b><br>会 場／イコッサ大ホール<br>指導者／関 清乃                            |                                                                                                                                     |
|                                      | 11:00～11:50<br><b>やさしいバレトン</b><br>会 場／トレセン体育館会議室<br>指導者／砂畑 佐知子                                       |                                                                                     | 20:00～20:50（第2,3,4）<br><b>少林寺拳法</b><br>会場／東道院（B&G 体育館横）<br>指導者／松田 典夫                                                                |
| 木                                    | 10:00～10:50（第1,2,3）<br><b>いきいきヨーガ</b><br>会 場／トレセン体育館会議室<br>指導者／木谷 博子                                 | 13:30～14:20<br><b>からだコンディショニング</b><br>会 場／中央公民館大ホール<br>指導者／関 清乃                     |                                                   |
|                                      | 10:00～10:50（第4のみ）<br><b>トリム体操</b><br>会 場／トリムパーク体育館会議室<br>指導者／山田 清美                                   |                                                                                     |                                                                                                                                     |
|                                      | 11:00～11:50<br><b>Z U M B A</b><br>会 場／トレセン体育館会議室<br>指導者／青木 由美子                                      |                                                                                     |                                                                                                                                     |
|                                      |                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                                                                     |
| 金                                    | 10:00～10:50<br><b>Z U M B A</b><br>会 場／トレセン体育館会議室<br>指導者／寺澤 由佳                                       | 13:30～14:20<br><b>美姿勢エクササイズ</b><br>会 場／B & G 体育館会議室<br>指導者／西田 優子                    | 19:30～20:20（第1,2,3）<br><b>からだ調整ピラティス</b><br>会 場／B & G 体育館会議室<br>指導者／名倉 紀子                                                           |
|                                      | 11:00～11:50<br><b>ボディバランス</b><br>会 場／トレセン体育館会議室<br>指導者／寺澤 由佳                                         |  |                                                                                                                                     |
|                                      | 10:00～10:50<br><b>すこやか体操</b><br>会 場／イコッサ大ホール<br>指導者／関 清乃                                             |                                                                                     |                                                                                                                                     |
| 土                                    | 10:00～10:50（第1、3）<br><b>Z U M B A</b><br>会 場／トレセン体育館会議室<br>指導者／寺澤 由佳                                 | 11:00～11:50（第1、3）<br><b>ボディバランス</b><br>会 場／トレセン体育館会議室<br>指導者／寺澤 由佳                  | <b>&lt;注意事項&gt;</b><br><br>★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。<br><br>★1ヶ月休む場合は、口座引落としをストップしますから、前月の末日までにクラブ事務所に連絡をお願いします。 |
|                                      | 10:00～10:50（第1、3）<br><b>不調改善ヨガ</b><br>会 場／B & G 体育館会議室<br>指導者／中垣内 えり香                                | 11:00～11:50（第1、3）<br><b>ビューティ UP ヨガ</b><br>会 場／B & G 体育館会議室<br>指導者／中垣内 えり香          |                                                                                                                                     |
|                                      | 10:00～10:50（第2、4）<br><b>いきいきヨーガ</b><br>会 場／B & G 体育館会議室<br>指導者／木谷 博子                                 |                                                                                     |                                                                                                                                     |

祭日と毎月29日～31日は休み 8月14日～16日はお盆休み 12月29日～1月4日は年末・年始休み

## 定期教室の内容

※マットとシューズについて ○は必要 ×は不要

| 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                                                                                                                                  | マッ ト 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。                                                                                                     | × ○               |
|                                                  | ボディメイク体操<br>Z U M B A             | 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。<br>「楽しい」「汗がかけられる」 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。                                                    | ○ ×<br>× ○        |
| 火                                                | 健康エクササイズ<br>バレエストレッチ<br>Z U M B A | 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。<br>バレエ要素を基礎としたストレッチです。体幹を鍛えるストレッチで強い体づくりをします。<br>「楽しい」「汗がかけられる」 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。 | ○ ○<br>○ ×<br>× ○ |
| 水                                                | 楽しくステップ<br>やさしいバレトン<br>マットで体操     | 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。<br>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。<br>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。               | × ○<br>○ ×<br>○ × |
| 木                                                | いきいきヨーガ<br>トリム体操<br>Z U M B A     | 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。<br>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。<br>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。                         | ○ ×<br>○ ○<br>× ○ |
|                                                  | からだコンディショニング<br>Z U M B A         | 姿勢を改善して、痛みや違和感の解消を目指しましょう。<br>「楽しい」「汗がかけられる」 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。                                                            | ○ ×<br>× ○        |
|                                                  | ボディバランス<br>すこやか体操                 | ストレッチボ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。<br>やさしい体操で、健康な体を作りましょう。                                                                  | ○ ×<br>○ ×        |
| 金                                                | 美姿勢エクササイズ<br>からだ調整ピラティス           | 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<br>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。                                                   | ○ ×<br>○ ×        |
|                                                  | Z U M B A                         | 「楽しい」「汗がかけられる」 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。                                                                                          | × ○               |
|                                                  | ボディバランス                           | ストレッチボールを使用して身体のバランスを整え、しなやかな美しい身体をつくります。                                                                                            | ○ ×               |
|                                                  | 不調改善ヨガ                            | 腰痛や肩こりなどの、体の不調を改善するためのやさしいヨガです。                                                                                                      | ○ ×               |
| 土                                                | ビューティ UP ヨガ                       | 筋肉を鍛えながら柔軟性もアップ！しっかり動くヨガです。キレイを目指しましょう！                                                                                              | ○ ×               |
|                                                  | 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。                                                                                                        | ○ ×               |

※シューズについて ○は必要 ×は不要

| 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 |                  |                                                                                                                                                                                                                            | シ ューズ |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 日                                        | <b>なわとび教室①②</b>  | 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。<br>対象／5 歳児～小学 6 年生 講師／高見 莉央<br>開催日／月 1 回 （原則 第 3 日曜日） 1 日 2 教室行います<br>時間／①16：00～16：50 5 歳～小学 2 年 ②17：00～17：50 小学 3～6 年<br>会場／農業者トレーニングセンター 会議室（アリーナ）                              | ○     |
|                                          | <b>チアダンス教室①②</b> | 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。<br>対象／5 歳児～小学 6 年生 講師／坪田 美穂<br>開催日／月 2 回 （原則 第 2・4 金曜日） 1 日 2 教室行います<br>時間／①18：00～18：50 5 歳～小学 2 年 ②19：00～19：50 小学 1～6 年※<br>※兄弟姉妹が①②となる場合は、どちらかでも構いません<br>会場／農業者トレーニングセンターアリーナ（会議室） | ×     |
| 金                                        | <b>スポーツチャンバラ</b> | 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。<br>対象／5 歳～小・中学生 講師／鍛冶 多恵<br>開催日／月 2 回 （原則 第 1・3 金曜日） 時間 19：00～19：50<br>会場／農業者トレーニングセンター 会議室                                                                                             | ×     |
| 水                                        | <b>ジュニア少林寺拳法</b> | 少林寺拳法の初歩的な型を学びながら体を動かします。<br>対 象／5 歳～小・中学生 講師／松田 典夫<br>開催日／月 3 回 （原則 第 2・3・4 水曜日） 時間／19：00～19：50<br>会 場／あわら東道院（B & G 体育館横）                                                                                                 | ×     |

2 月 25 日より入会受付開始

●定期教室会員

■年会費（2025 年 4 月～2026 年 3 月）

| 区分              | 年会費                         | スポーツ安全保険料※ |
|-----------------|-----------------------------|------------|
| 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   | 1,500 円<br>（なわとび教室 1,000 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、いつでも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<br>（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次の通りとなります。  
なわとび+チアダンス（チャンバラ）：1500 円、チアダンス+チャンバラ（少林寺）：1800 円  
●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で推奨しています。（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。口座引き落としと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（2025 年 4 月～2026 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<br>（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。（参加日に 300 円徴収）

■教室受講料 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！！（2 月 25 日～3 月 31 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／ 2 月 25 日～3 月 31 日 9:00～18:00（3 月 24 日～28 日 19:00 まで受付）  
土・日：休み 3 月 29 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 3 日～3 月 28 日 2024 年度の日程で無料体験ができます。

3 月 15 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