

## 無料体験会を開催しております

2025  
2.1

令和7年度の更新の時期が近づいてまいります。3月になりましたら手続きのご準備をお願いいたします。無料体験も開催しておりますので、この機会にお友達をお誘いの上、一緒に体験してみて気になる教室がありましたらスタッフにお声がけください。

### 今年度開催中の教室日程表（開催場所）

月曜日	太極拳教室	11:00～12:00（研修室）
	エアロ&ステップエクササイズ	19:30～20:30（アリーナス）
火曜日	ナイト・ヨガ教室	19:30～20:30（研修室）
水曜日	デイ・ヨガ教室	10:00～11:00（研修室）
	スローエアロビクス教室（月2回）	10:30～11:30（アリーナス）
	ファン!フィットネス	14:00～15:00（BG第2）
木曜日	ラージボール卓球教室	13:00～15:00（BG第1）
金曜日	シルバー運動教室	10:00～11:30（BG第2）
土曜日	親子運動・遊び地域体験教室（月2回）	10:00～12:00（研修室）
	トライ!ボディメイク（月2回）	19:00～20:00（BG第2）

3月から更新手続き開始いたします

予告 4月1日受付スタート!!

# お友達紹介キャンペーン

4月1日～30日まで

詳細は裏面へ

## お友達募集中!!

スポーツクラブのしろの  
LINE公式アカウント  
開設いたしました



お友達追加お願い致します

## 3月は体成分測定会

体成分測定装置インボディーを活用し定期的な身体の把握と運動意識の向上を図れるようにしましょう。

やりますよ



裏面もご覧ください。

クラブ会員の耳寄りな情報です！

# お友達紹介キャンペーン

## 4月限定

自分がやっている  
教室にお友達を  
誘いたい

夫婦で、姉妹で  
参加したい

体を動かしたい、  
運動初心者

講師から指導を  
受けたい  
基本を学びたい

…などきっかけづくりにしていただきたいとキャンペーンを実施いたします。

やってみたいとお考えの方がいらっしゃいましたら、一度無料体験をしたあと、そのまま継続したいという場合入会の手続きが必要となります（体験はもう一回できますが500円掛かります）。

年会費は年齢により金額は変わりますが、夫婦、同居されているご家族の方で入会される場合は家族割で500円お安くなります。

一緒にはじめる方、現在入会されていてお友達をご紹介した場合は、  
キャンペーン期間中限定で月謝がお互い**1か月無料**となります。



### クラブ会員の方、この機会にぜひともご紹介ください！！

**推し**

# トライ！ ポボディメイク

今年度は  
あと5回！

クラブ会員は1回

土曜日 月2回

## 650円

他ではなかなか体験できないエクササイズをこの教室  
では盛りだくさんにしております。

興味のあるエクササイズがありましたらぜひ体験して  
みてください！！

- 2/ 8 美ューティー BodyWave®  
専用バンドを使って、くびれがほしいあなたへ
- 2/15 ファイトビート 格闘技エクササイズ
- 2/22 ZUMBA® たくさん踊りまくる！！
- 3/ 8 ファイトビート おかわり！！
- 3/22 青竹エクササイズ (Wの刺激)  
青竹で足裏を刺激、体はポカポカ。注意！足裏  
弱い方は靴下重ね履きをおすすめします

## お友達募集中！！

月間スケジュールやクラ  
ブ会員向けのイベント情  
報など発信します。  
教室の欠席連絡にもお使  
いください。



お友達追加お願い致します

👉 月間スケジュールやクラブ会員向けのイベン  
ト情報など発信します。教室の欠席連絡にも  
お使いください。

詳しくは、ホームページまたは電話で  
お問い合わせください。

**のしろ** スポーツクラブのしろ  
TEL 0185-88-8454 / FAX 0185-88-8526  
<https://www.noshiro-sports.info/club/>