

令和6年度

草加フィットネスクラブのご案内

健康のために、運動を楽しく継続できるクラブです。
記念体育館、市民体育館、そうか公園で様々なプログラムを用意しております。

記念体育館・市民体育館・そうか公園の17プログラム
すべてに参加が可能です！

記念体育館8プログラム/市民体育館8プログラム/そうか公園1プログラム



1. 令和6年度の活動内容

★マーク：運動強度 弱い←★・★★・★★★・★★★★→強い

記念体育館	健康エクササイズ ★★	月	11:15-12:15	月2~3回	定員50人	岩崎伸枝	有酸素運動、筋力トレーニングで生活習慣病予防、筋力・体力低下を防ぐ！
	ヨガ ★	月	19:30-20:30	月2~3回	定員40人	西澤純子	呼吸法を身につけ、心身のリラクゼーションを図ります
	バレトン ★★	火	11:15-12:15	月2~3回	定員50人	渡邊真理子	バレエ・ヨガ・筋トレを組み合わせた全身運動で基礎代謝UP！
	ボクシングエクササイズ ★★★★	火	19:30-20:30	月2~3回	定員40人	柳瀬尚美	パンチやキックのコンビネーションで脂肪燃焼！
	ヨガ ★★	水	11:10-12:00	月2~3回	定員50人	梶原なつみ	基本的なポーズや、ダイナミックな動きを加えたポーズを行います。
	エアロビクス ★★★★	木	9:30-10:30	月2~3回	定員50人	藤澤律子	はじめての方でも安心して参加できるエアロビクスです。
	ボディメイクエクササイズ ★★★★	金	9:45-10:45	月2~3回	定員50人	スポーツ協会職員	基礎代謝を向上させ健康的な生活を送るための身体を目指します。
	コアストレッチ&ダンス ★★	金	11:15-12:15	月2~3回	定員40人	中井多恵子	柔軟性を養うストレッチと音楽に合わせてダンスをします。
	市民体育館	エアロビクス ★★	月	13:40-14:40	月1~2回	定員80人	佐藤智子
代謝UP フィジカルトレーニング ★★★★		月	13:40-14:40	月1~2回	定員80人	海津美弥子	ストレッチや有酸素運動でからだ全体を使い代謝アップ！
おはようストレッチ&ピラティス ★		水	9:00-9:50	月2~3回	定員80人	肥高史恵	1日の始まりにストレッチやリズム体操で基礎代謝を上げましょう。
活力UP エクササイズ ★★		水	13:30-14:30	月2~3回	定員50人	吉田伸一	様々な道具を使って元気に身体を動かしましょう！
ボディメイクエクササイズ ★★★★		木	13:30-14:30	月2~3回	定員50人	スポーツ協会職員	基礎代謝を向上させ健康的な生活を送るための身体を目指します。
ズンバ ★★★★		木	19:30-20:30	月2~3回	定員50人	西田のぞみ	世界の音楽に合わせて楽しくダンス！
健幸貯筋体操 ★		金	13:30-14:30	月2~3回	定員50人	スポーツ協会職員	簡単筋力トレとステップ運動で健やかで楽しい毎日を送りましょう♪
元気がでるエアロ ★★★★		金	19:30-20:30	月2~3回	定員50人	海津美弥子	リズムに乗りながら有酸素運動&筋トレで脂肪燃焼、ストレス発散に効果大！
そうか公園	青空フィットネス ★	水	10:00-10:30	月1回	定員30人	スポーツ協会職員	簡単な有酸素運動やストレッチとウォーキングのワンポイントアドバイスをします！

※そうか公園で活動をする「青空フィットネス」に関しましては屋外での活動のため、天候不良の際には中止する場合があります。



オリエンテーション

市民体育館:4月10日(水)

①9:00~ ②19:00~

記念体育館:4月11日(木)

①9:00~ ②19:00~

クラブの説明会に、「体組成計測」「トレーニング室利用講習会」を含めたオリエンテーションです！自分の体の状態が分かり、トレーニング室利用のカード登録もできるのでとってもお得♪
ぜひご参加ください！

* 申込不要です (いずれか1回のみ)

* 5月以降入会の方は随時クラブの説明をいたします



2. 参加にあたっての注意事項

◆持ち物等について

- ・運動に適した服装、室内シューズ等各自ご用意ください。
- ・ストレッチマット、ヨガマット等をご持参での参加も可能です。(貸出マットあり)
- ・貸し出しマットを使用する際は大きめのバスタオルを敷いてご使用ください。

◆その他

- ・共用品の消毒にご協力ください。
- ・自然災害や施設の都合等で開催を見合わせる場合は草加市スポーツ協会 Facebook・Instagram でお知らせします。(参加申込時に会員登録されたメールアドレスに活動に関するご案内を配信します)
- ・個人情報については、草加フィットネスクラブの活動関連以外には使用いたしません。
なお、活動風景の写真や動画を当協会ホームページや広報紙等で使用させていただく場合があります。

3. 参加費について

- ・申込月により下記のとおり参加費が異なります。なお、参加費は年齢等に関わらず一律の料金設定です。途中退会制度(参加費の返金)がございません。ご了承ください。

申込期間	参加費	プログラムへの参加が可能な期間																
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月					
初回申込	3月1日~24日	22,000円																
その後の申込	4月1日~10日	20,000円																
	5月1日~10日	18,000円																
	6月1日~10日	16,000円																
	8月1日~10日	14,000円																
	9月1日~10日	12,000円																
	10月1日~10日	10,000円																
	11月1日~10日	8,000円																
	12月1日~10日	6,000円																
	1月1日~10日	4,000円																

プログラム活動は一時休止

- ・申込手続きをした翌月からプログラムへの参加が可能となります。
- ・4月以降、定員に空きがある場合に限り、毎月1日~10日に参加者を募集します。定員を超えて申し込みがあった場合、抽選となりますのでご了承ください。



「ビジター」参加について



どんなプログラム?続けられる?など入会に少し不安がある方は、ビジターとして1回500円で参加が可能です!(※初回に限り参加費無料)
ビジターでの参加は登録日より2ヵ月間が有効となります。

<参加費支払い後のキャンセルについて>

◆初回活動月の前月末日までに、以下の手続きを頂いた場合に限り参加費を全額返金いたします。

インターネットで申込された方	はがき・電話で申込された方
<p data-bbox="137 331 639 376">クレジットカードでお支払いした場合</p> <p data-bbox="137 387 778 568">①初回活動月の前月末日までに、マイページ上からキャンセル手続きを行って下さい。 ②上記手続きにより、参加費の引き落としがキャンセルとなります。</p> <p data-bbox="137 580 520 624">コンビニでお支払いした場合</p> <p data-bbox="137 636 778 864">①初回活動月の前月末日までに、キャンセル届に必要事項を記載の上、各館窓口へご提出下さい。 ②キャンセル届に記載の銀行口座へ、参加費から返金手数料300円を差し引いた金額を振込いたします。</p>	<p data-bbox="842 331 1501 376">コンビニ（セブンイレブン）でお支払いをした場合</p> <p data-bbox="842 387 1501 616">①初回活動月の前月末日までに、キャンセル届に必要事項を記載の上、各館窓口へご提出下さい。 ②キャンセル届に記載の銀行口座へ、参加費から返金手数料300円を差し引いた金額を振込いたします。</p> <p data-bbox="842 730 1501 813">※個人情報に関する書類のため、電話やFAXでの受付は一切お断りさせていただきます。</p>
<p data-bbox="108 887 277 913"><注意事項></p> <p data-bbox="108 931 1031 965">初回活動日がある月の前月末日が、キャンセル受付の期限となります。</p> <p data-bbox="108 981 1177 1014">それ以降のキャンセル受付（参加費の返金）は致しませんので、ご了承ください。</p> <p data-bbox="124 1030 1219 1064">（例）3月に申し参加費の支払い手続きを済ませた後、キャンセルを希望する場合</p> <p data-bbox="220 1079 1273 1113">→3月31日までに上記のとおり手続きを行った場合、参加費を返金いたします。</p> <p data-bbox="220 1128 1082 1162">→4月1日（初回活動月）以降は、参加費の返金はいたしません。</p>	

4. 保険について

活動に関わる傷害保険は下記のとおりです。

<保険名称> スポーツ傷害保険

<対象範囲> 団体活動中及び自宅からの往復中の事故等

<補償内容> 死亡・後遺障害：300万円／入院：3,000円／通院：2,000円
（通院の場合、1日目から適用範囲となります。）

5. 申込方法について

○インターネットでの申込を推奨いたします。

はがき・電話での申込の場合、参加費の他に手数料 300 円別途がかかります。

初回申込		
申込期間	3月1日～24日	
申込方法	インターネット	官製はがき(24日必着)
↓		
参加決定通知日	3月25日以降	
通知方法	インターネットで申込された方	官製はがきで申込された方
	メール/マイページ	郵送(窓付き封筒で返信)
↓		
参加手続きについて	参加費の事前支払いを以って、参加決定となります。	
手続き方法	インターネットで申込された方	官製はがきで申込された方
	①クレジット ②コンビニ	コンビニ(セブン支払のみ)
手続き期間	手続き方法によって異なります。 参加決定通知にて必ず詳細をご確認ください。	
注意事項	所定の手続き期間に参加費のお支払いがない場合、 自動キャンセルとなりますのでご注意ください。	
↓		
活動時期について	4月のプログラムから参加可能	

追加申込		
※定員に空きがある場合、毎月募集		
申込期間	毎月1日～10日	
申込方法	インターネット	電話
↓		
参加決定通知日	11日以降 ※空き枠に対し申込者数が上回る場合は、抽選結果をお知らせします。	
通知方法	インターネットで申込された方	電話で申込された方
	メール/マイページ	郵送(窓付き封筒で返信)
↓		
参加手続きについて	参加費の事前支払いを以って、参加決定となります。	
手続き方法	インターネットで申込された方	電話で申込された方
	①クレジット ②コンビニ	コンビニ(セブン支払のみ)
手続き期間	手続き方法によって異なります。 参加決定通知にて必ず詳細をご確認ください。	
注意事項	所定の手続き期間に参加費のお支払いがない場合、 自動キャンセルとなりますのでご注意ください。	
↓		
活動時期について	手続きをした月の翌月のプログラムから参加可能	

※官製はがきの場合、「申込クラブ名・住所・氏名・ふりがな・電話番号・生年月日・年齢・性別」をご記入の上、初回申し込みは**3月24日必着**で草加市スポーツ協会宛にお申込みください。

＜公益財団法人草加市スポーツ協会 〒340-0022 草加市瀬崎 6-31-1＞

※4月以降は、定員に空きがある場合に限り毎月1日～10日の期間で募集いたします。
空き枠に対して申込者数が上回る場合は、抽選となりますので、ご了承ください。

5. 問い合わせ先

公益財団法人 草加市スポーツ協会

〒340-0022 草加市瀬崎 6-31-1 ☎ 048-928-6361



さあ、はじめましょう!!

草加市スポーツ協会 SNS



Instagram

