

## 3月は無料体験月間です

2026  
2月号

令和8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）

※4月より変更になる教室もございます

月曜日	太極拳教室 ファイティーン!エアロ	11:00～12:00 (格技場) 19:30～20:30 (格技場)
火曜日	ナイト・ヨーガ教室	19:30～20:30 (研修室)
水曜日	デイ・ヨーガ教室 スローエアロビクス教室 (月2回) ファン!フィットネス	10:00～11:00 (主に格技場) 10:30～11:30 (格技場) 14:00～15:00 (格技場)
木曜日	ラージボール卓球教室	13:00～15:00 (軽運動場)
金曜日	シルバー運動教室	10:00～11:30 (主に軽運動場)
土曜日	みんなでエンジョイダンス (月2回) トライ!ボディメイク (月2回)	10:00～12:00 (主に格技場) 19:00～20:00 (主に格技場)

### おねがい

8年度より一般の方（65歳未満）の保険料が改定されるため、年会費が3,500円から3,650円に値上がりいたします。

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  
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！ ボディメイク

今年度は  
あと4回！

クラブ会員は1回

土曜日 月2回

**800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！！

- |      |                         |        |
|------|-------------------------|--------|
| 2/14 | ボクシングエクササイズ             | 寺中啓太先生 |
|      | 汗だくで全身運動できます。男性にもおススメ！！ |        |
| 2/28 | 美ューティー BodyWave®        | 保坂公美先生 |
|      | 専用バンドを使って、美尻、くびれがほしい方へ  |        |
| 3/14 | ファイトビート                 | 奥山顕司先生 |
|      | 格闘技エクササイズ。男性にもおススメ！！    |        |
| 3/28 | ZUMBA®                  | 保坂公美先生 |
|      | 楽しくノリノリでたくさん踊りまくる！！     |        |

## 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。



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