

NPO法人 くぼかわスポーツクラブ

誰もが気軽にスポーツを楽しむ
環境づくりを心がけ、健康増進・
体力維持のお手伝いをする活
動をしています！

火曜トレーニング劇場

眠っている体に活力を！普段使わない身体のあちこちを呼びませ！！個々に合わせた
トレーニングをご用意しています。事件ではなく、運動不足の解決だ！

【時間】 毎週火曜日 19:30~20:30

【場所】 四万十町窪川B&G海洋センター(2階体育館)

【対象】 大人(高校生以上) 【講師】 松岡 大介 先生(AFAA 公認インストラクター)



からだリフレッシュ教室

日々の疲れ解消に！明日からスッキリ習慣！！最近からだ重い、疲れやすい、腰痛だ。
そんな方にぜひリフレッシュを。リンパの流れを良くし、疲れにくい身体に話題のストレッチポール
で疲れを吹き飛ばそう！！

【時間】 毎週水曜日 19:30~20:30

【場所】 四万十町社会福祉センター(2階会議室)

【対象】 大人(高校生以上) 【講師】 岡田 万菜実・筒井 由夏 (共に健康運動指導士)



KIDS・DANCE教室

未経験者でも楽しく体を動かすことができます。

【時間】 毎週金曜日 17:30~18:30

【場所】 四万十町窪川B&G海洋センター2階体育館

【対象】 4才~小学3年生

【指導者】 西村かずこ(日本こどもフィットネス協会公認インストラクター) (KAZZ DANCESCHOOL講師)



Dancing

※ 講師の都合や天候により、教室が休みまたは変更となる場合があります。初めて参加される方は、前もってご確認されることをお勧めします。

健康づくり教室料金表

会費		
会員種類	内容	年会費
正会員	クラブの目的に賛同して、知恵や労力を提供し、クラブの意思決定に加わり、事業展開を支える	2,000円
クラブ会員	クラブの活動に参加するために入会する個人や団体	2,000円 (高校生以下1,000円)
賛助会員	くぼかわスポーツクラブの事業を賛助(応援)するために入会していただける個人・法人及び団体	10,000円
非会員	健康づくり教室に参加する際に登録していただく個人(スポーツクラブ非会員)	—

※1月1日以降から加入される方の正会員・クラブ会員入会費は半額になります。※3月31日まで

教室参加料金

種類	料金	備考
会員	1回 500円	—
一般会員	1回 1,000円	平成26年4月より変更

☆初回参加者特典(おためし価格)☆

初回参加者の方は非会員の方でも1回500円で参加できます。

※2回目以降は通常料金になります。

回数券

種類	料金
12回分	5,000円

※2回分お得！

保険料(任意)

対象	料金	備考
子供(中学生以下)	800円	加入手続きは事務局で行います。
大人(高校生以上)	1,850円	
大人(65歳以上)	1,200円	

特典情報

☆お友達紹介☆

お友達紹介で1名につき教室無料券 1枚
プレゼント！！

☆健康イチバン賞☆

期間3ヵ月で教室参加数がイチバンの方に
無料券プレゼント！！