

会員募集中！！ 初心者大歓迎！！

第4クール(1月～3月)教室

燃える体作り 始めるなら今！！

託児付き

みんなでエアロビクス(10:30～11:30)

有酸素運動にダンスの要素を取り入れた、楽しいエクササイズです。ストレス解消や健康と体形を維持したい方にお勧めですよ。託児付きだから、忙しい子育て中のママも、安心してリフレッシュできます♪

ゆったりヨガ(11:15～12:15)

ヨガポーズにより全身の筋に刺激を与えながら新陳代謝を高めることで、脂肪燃焼や美肌効果が期待できます！ Willでも大人気の教室ですよ！皆さん、一度体験してみてください♪

水曜健康クラブ(9:15～10:30)

ストレッチ運動やいろいろな用具を使って全身運動などを行います。脳トレにも最適な教室です。
※黒部市在住の65歳以上の方は
半額でご利用いただけます。

しっかりピラティス(11:15～12:15)

身体の芯(コア)を整え筋力を強化。姿勢や骨盤の歪み等、身体に付いた悪い癖を正していきます。しなやかなボディーライン作りと心と身体のバランスを調整する事で、日常生活が快適に！

ご入会は黒部市宇奈月体育センター内の受付にある、『入会・受講申込用紙』に必要事項を記入の上、年会費を添えてお申込み下さい。

区 分	年会費	受講料10回	受講料1回 (回数券)
一 般	3,000円	4,000円	500円
小・中学生	1,000円	※1000円分お得です。	

- * 新規会員の方に **無料回数券1枚**プレゼント！
- * 小・中学が会員になる場合は、保護者の承認が必要です。
- * 水曜健康は、1クール(12回)4,800円となります。
(黒部市在住65歳以上の方は、優遇制度あり！)

1月・2月・3月限定 冬のシェイプアップ キャンペーン

年会費 3,000円が今なら

1,000円

お気軽にお問い合わせください。
詳細は、HPをチェック

☎ 0765(65)1993
✉ info@kuwill.net



2022年 1月教室 開催予定表

※感染予防対策として、アルコールスプレーの設置、室内の換気、ソーシャルディスタンスの確保を行います。風邪の症状のある方への不参加をお願いする場合がございます。ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
						1 ニューイヤーウォーク
			冬季休館 12/27-1/5			
2	3	4	5	6	7	8 ピラ(土)
			冬季休館 12/27-1/5			
9	10	11 シニア(元氣)	12 水曜健康	13 シニア(健康)	14	15 ピラ(土)
			ヨガ			
16	17 エアロビクス	18 ピラ(火)	19 水曜健康	20 シニア(健康)	21 男の教室	22 ピラ(土)
		シニア(元氣)	ヨガ			
23	24	25	26	27	28	29 ピラ(土)
	エアロビクス	ピラ(火)	水曜健康	シニア(健康)		
		シニア(元氣)	ヨガ			
30	31 エアロビクス					

第4回ニューイヤーウォーク in2022

一緒に初日の出を見ませんか

開催日 令和4年1月1日(土) 集合時間 AM 6:30～

集合場所 : 栃屋農村公園(栃屋発電所の公園)

参加料 : 無 料(飲み物をご持参ください)

目的地 : 「**栃屋金毘羅山**」

所要時間 : 往復90分程度 * 事前申し込みの必要はありません。
(雨天決行) * 当日、上記集合場所にお集まりください。

共催：浦山体育協会

初めての方限定 お好きな教室1レッスン

無料お試し券

有効期限 2022/1/1～2022/3/31

will NPO法人 KUスポーツクラブWill