

# 健康づくりフェア内容

〔教室への参加方法について〕

**事前予約** …下表スケジュール内事前予約①～⑥は参加申込時に  
レッスン希望欄に番号を記入ください。

**当日予約** …教室開始 60 分前よりフロント前にて申込受付いたします。

|    | 東館3F                                      | 西館3F                            | 4F・5F フィットネスクラブエリア                  |                                |                                   |                                   |                                   |                                   |                                     |                                  |                                  |                                  |                        |  |
|----|---|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------|--|
|    | D会議室                                      | 第2会議室<br>定員50名                  | スタジオ1<br>定員40名                      | スタジオ2<br>定員20名                 | スポーツホール                           |                                   |                                   |                                   |                                     | 流水プール                            | プール<br>25m                       | ジム                               | スカッシュ                  |  |
| 11 | 11:00～11:45<br>ラジオ体操で<br>シェイプアップ!<br>先着順  | 11:00～11:30<br>かんたんヨガ<br>事前予約 ① | 11:00～11:30<br>汗だしエアロ<br>事前予約 ③     | 11:00～11:45<br>和太鼓体験<br>事前予約 ⑤ | 卓球                                | バドミントン                            | バスケ                               | 体カテ                               | 子どもお楽しみコーナー<br>ふわふわヨーヨー<br>など 小学生以下 | 11:00～11:30<br>キッズチアダンス<br>先着順   | 11:30～11:50<br>宝探し(^_^)v<br>当日予約 | 自由                               | トレニング<br>ジム体験<br>高校生以上 | スカッシュ<br>体験<br>毎時<br>0分～<br>15分～<br>30分～<br>45分～<br>当日予約 |
| 12 | 12:00～12:45<br>お手軽アンチエイジング!<br>～血管若返りの秘訣～ | 11:45～12:15<br>かんたんヨガ<br>事前予約 ② | 11:45～12:15<br>汗だしエアロ<br>事前予約 ④     | 12:00～12:45<br>和太鼓体験<br>事前予約 ⑥ |                                   |                                   |                                   |                                   |                                     | 12:30～13:00<br>パワーヨガ<br>当日予約     |                                  |                                  |                        |  |
| 13 | 13:00～13:45<br>ラジオ体操で<br>シェイプアップ!<br>先着順  | 13:15～13:45<br>リラックスヨガ<br>当日予約  | 13:15～13:45<br>かんたんステップ<br>当日予約     | 13:00～13:45<br>和太鼓体験<br>当日予約   | 毎時<br>0分～<br>20分～<br>40分～<br>当日予約 | 毎時<br>0分～<br>20分～<br>40分～<br>当日予約 | 毎時<br>0分～<br>20分～<br>40分～<br>当日予約 | 毎時<br>0分～<br>20分～<br>40分～<br>当日予約 | 13:00～13:45<br>和太鼓体験<br>当日予約        | 13:30～14:15<br>初めてフラダンス<br>先着順   | 13:30～13:50<br>宝探し(^_^)v<br>当日予約 | 14:30～14:50<br>宝探し(^_^)v<br>当日予約 | 15:30まで                |  |
| 14 | 14:00～14:45<br>ラジオ体操で<br>シェイプアップ!<br>先着順  | 14:00～14:30<br>かんたんヨガ<br>当日予約   | 14:00～14:30<br>汗だしエアロ<br>当日予約       | 14:00～14:45<br>和太鼓体験<br>当日予約   | 毎時<br>0分～<br>20分～<br>40分～<br>当日予約 | 毎時<br>0分～<br>20分～<br>40分～<br>当日予約 | 毎時<br>0分～<br>20分～<br>40分～<br>当日予約 | 毎時<br>0分～<br>20分～<br>40分～<br>当日予約 | 14:00～14:45<br>和太鼓体験<br>当日予約        | 14:30～14:50<br>宝探し(^_^)v<br>当日予約 | 15:30まで                          | 15:30まで                          | 15:30まで                |  |
| 15 |   | 14:45～15:15<br>リラックスヨガ<br>当日予約  | 14:45～15:15<br>シェイプアップボクシング<br>当日予約 | 15:00～15:45<br>和太鼓体験<br>当日予約   | 毎時<br>0分～<br>20分～<br>40分～<br>当日予約 | 毎時<br>0分～<br>20分～<br>40分～<br>当日予約 | 毎時<br>0分～<br>20分～<br>40分～<br>当日予約 | 毎時<br>0分～<br>20分～<br>40分～<br>当日予約 | 15:00～15:45<br>和太鼓体験<br>当日予約        | 15:30まで                          | 15:30まで                          | 15:30まで                          | 15:30まで                |  |
| 16 |   |                                 |                                     |                                |                                   |                                   |                                   |                                   |                                     |                                  |                                  |                                  |                        |  |

## 2013健康づくりフェア 参加 FAX 申込書

希望の部にチェックをつけてください

1日の部 10:30～16:00 (受付10:00～10:30) 先着300名

半日の部 13:00～16:00 (受付12:30～13:00) 先着200名

|                   |     |    |     |
|-------------------|-----|----|-----|
| ふりがな              |     | 性別 | 男・女 |
| 氏名                |     | 年齢 | 才   |
| 〒                 |     |    |     |
| ご住所               |     |    |     |
| TEL               | FAX |    |     |
| 勤務先               | TEL |    |     |
| レッスン希望番号 (1コースのみ) |     |    |     |

| 申込者以外の同行者の参加 | 人数  | 保育ルーム希望 | 有        |
|--------------|-----|---------|----------|
| 氏名           | 性別  | 年齢      | レッスン希望番号 |
|              | 男・女 | 才       | (1コースのみ) |
|              | 男・女 | 才       | (1コースのみ) |
|              | 男・女 | 才       | (1コースのみ) |
|              | 男・女 | 才       | (1コースのみ) |

- 退場時間は自由です。
- 動きやすい服装とジム・エアロ等に参加の方は上靴をご持参ください。
- プール利用にはキャップが必要です。
- ※ご記入頂いた情報は、本事業以外には使用しません。

### 保育ルームについて

保育ルームのご予約希望を出すことができます。  
郵便にて所定の申込用紙をお送り致しますので、本申込みをしてください。利用料の入金確認後に参加証を送付します。  
(定員20名・利用料は500円) 対象 生後6ヵ月以上就学前まで。  
※定員になり次第締切致します。予めご了承ください。

### 午前中の定員があるコースについて

①事前予約が必要なレッスンをご希望の方は上記スケジュール表の番号をご記入下さい。(1コースのみ)

②その他のレッスンは当日ご予約となります  
※申込多数でご希望に添えない場合もございますのでご了承ください。

FAX 受付後、約1週間で参加証のハガキを送付しますので、必ず当日ご持参ください。

申込 2013年  
締切 10月10日(木) お申し込みは FAX で 075-801-7600  
この面を送信してください

お問い合わせ：京都労働者福祉協議会 〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町 30-2 TEL075-821-5551