

# <筋力アップ教室>

講師：津本クミ子先生・山本柚奈先生

場所：広川町民会館

日時：毎月第1木曜日 山本先生、毎月第3月曜日 津本先生

(毎月3回開催しています。)

20:00~21:00

※日程はホームページでご確認下さい。

持ち物：タオル、飲み物、上履き、マット (あれば持参して下さい。)



筋肉は精神的にも健康にも  
良い影響を与えてくれます。  
何歳からでも、  
筋力をつけられますよ！



## イ〜イナ e:INAスポーツクラブ入会申込書

下記の申込書の太枠内にご記入、ご捺印をしてください。

フリガナ				性別	会 員 番 号			
氏 名								
生年月日	昭和	平成	令和	年	月	日	歳	
住 所	〒							
連絡先	自宅電話			緊 急 連絡先				
	携帯			E-mail				
保護者 同意書 (18才未満)	フリガナ			続柄				
	氏名(自筆)							
希望する 講座	電話番号			携帯				
	○をつけて下さい。(いくつでも参加できます)							
・ヨガ教室    ・ズンバ教室    ・ソフトテニススクール    ・バレーボールスクール ・筋力アップ教室    ・硬式テニス教室    ・バドミントン教室(ジュニア)    ・キッズダンス教室								

子どもからおとしよりまで  
楽しく身体を動かして  
スポーツを楽しみましょう！



広川町総合型地域スポーツクラブ

イ〜イナ

# e:INA スポーツクラブ 会員受付中



e:INAスポーツクラブはスポーツを通して世代を超えて

「楽しもう(enjoy)」という思いから設立された総合型スポーツクラブです。

総合型スポーツクラブの特徴は「色々なスポーツが楽しめる」ことです。

例えば、大人の方なら、ヨガもズンバも筋力アップもしたい。ってことも可能です。

ジュニアでも、テニスもバドミントンもバレーもしたい!と思ったら、それもOKです。

いろんなスポーツが楽しめたら「いいな〜」

そんなスポーツクラブを目指しています。ぜひ一度、チャレンジしてみてください!



## PROGRAM

ソフト  
テニス  
スクール

ヨガ  
教室

筋力  
アップ  
教室

キッズ  
ダンス  
教室

バドミ  
ントン  
教室

硬式  
テニス  
教室

ズンバ  
教室

バレー  
ボール  
スクール

予定イベント ●バブルボールイベント 他

※ただし、各プログラムの日程はお盆休み、年末年始の休みなどがありますので、  
ホームページなどでご確認ください。

●会員ではない方も一般：600円/回、高校生以下：400円/回で  
参加していただけます。

お問い合わせ先：info@e-ina.net



# 入会のご案内



## 参加会員

会員になると発行される「会員証」を提示すればe:INAスポーツクラブが提供するプログラムに会員価格で参加できます。

- 年会費：学生会員…1,000円  
一般会員…2,000円
- 参加費：学生会員… 300円/回  
一般会員… 500円/回
- 会員になるとスポーツ体験イベントに割引料金で参加できます。

## 申込方法

●ホームページで申し込む場合

- ①入会申込ページから必要事項を入力。
- ②年会費（保険料）・参加費をプログラム参加時に持参。



●入会申込書で申し込む場合

- ※下記のものをご持参ください。
- ・入会申込書 ・年会費（保険料）
  - ・参加費
- 上記のものをいなむらの杜までご持参下さい。
- ④会員証を次回以降のプログラム参加時にお渡しします。

申込・お問い合わせ

広川町観光・地域交流センターいなむらの杜（寺村）  
〒643-0071 有田郡広川町広873-1 mail info@e-ina.net

## < 硬式テニス教室 >

講師：山田賢司 先生・河村佳都宏 先生

場所：広川町民テニスコート

対象：小学生・中学生・一般

日時：毎週木曜日 19:30～21:30

※雨天の場合は中止になることもあります。

持ち物：ラケット（あれば持参してください。ない方は、貸しラケットもあります。）

テニスシューズ、飲み物



## < ヨガ教室 >

講師：久保田真穂 先生・中本京子 先生

場所：広川町 いなむらの杜

日時：第1・3土曜日

13:30～14:30（久保田先生）

第2・4日曜日

10:00～11:00（中本先生）

※日程は変更になる可能性があります。詳細はホームページでご確認下さい。

持ち物：タオル、飲み物、マット（あれば持参して下さい。）



固くなった身体を  
伸ばしましょう！  
身体が固い方も続ければ  
柔らかくなってきます！



## < ズンバ教室 >

講師：金丸美和子 先生

場所：広川町民会館

日時：毎週月曜日 11:00～12:00

毎週金曜日 20:00～21:00

※毎月第2金曜日はお休みです。

持ち物：タオル、飲み物、上履き



ラテン系エクササイズです！  
ダンス系フィットネス！！  
効果的に脂肪を燃焼させ、  
シェイプUPに効果的です！

