

◆◆◆ フィットネススクールのご案内 ◆◆◆

《フィットネスルーム》

曜日	教室名	講師名	コース	時間	月会費		ビジター(1回ごとの参加)		備考
					※1 重工社員・家族 重工OB・学生	一般	※1 重工社員・家族 重工OB・学生	一般	
火	ZUMBA (ズンバ)	山口 睦子	R	10:30~11:30	3,500円	3,900円	1,300円	1,500円	
	ファンクショナル ローラー ピラティス	堀 さやか	K	19:00~20:30	4,800円	5,200円	1,700円	2,000円	
水	ビューティーヨガ	MIWA	C	10:00~11:15	3,800円	4,100円	1,200円	1,400円	
	ソフト エアロビクス	平戸 雅子	G	11:30~12:30	3,400円	3,700円	1,300円	1,500円	
	ZUMBA (ズンバ)	福田 紀子	A	19:00~20:00	3,800円	4,200円	1,400円	1,600円	
木	健やか体操 &ファンクショナル ローラーピラティス	寺田 幸子	D	10:30~11:45	4,500円	5,000円	1,500円	1,700円	
	ファンクショナル ローラー ピラティス	内 美都子	P	13:30~15:00	4,800円	5,200円	1,700円	2,000円	定員オーバー キャンセル待ち
	太極拳	海原 一博	O	18:30~20:00	2,600円	2,900円	1,000円	1,200円	ビジターの方は、 19時00分からの 受講となります。
金	バレトン	岩永 加世子	E	10:10~11:10	3,400円	3,700円	1,300円	1,400円	
	ソフト エアロビクス	平戸 雅子	I	11:30~12:30	3,400円	3,700円	1,300円	1,500円	
土	太極拳 (崇徳会)	大平 倫子	N	10:00~12:00	2,700円 (月3回)	3,000円 (月3回)			

※消費税は表示価格に含まれています。

※1・・・重工社員とは、MHIの社員証をお持ちの方が対象。

●入会手続きにお持ちいただくもの

※2 銀行通帳 銀行印 <small>りょうしん・各銀行 ★ゆうちょ・ろうきん・ ネットバンクは、取扱いなし</small>	顔写真 (縦3cm× 横2.5cm)	入会金 ※1 社員・家族・OB・学生:3,000円 一般:3,500円	月会費 1カ月分	スポーツ保険 ※3 中学生以下 800円/年間 65歳以上 1,200円/年間 一般 1,850円/年間	※2 各銀行は、月会費以外に別途(150円/月) 取扱手数料がかかります。	※3 スポーツ保険は個人で傷害保険に 加入されている方は、免除します。 未加入の場合は、当館取り扱いの スポーツ保険加入となります。 但し、スポーツ保険加入の際は、 当館にてインターネットでの加入 手続き致します。 (別途手数料140円)
---	--------------------------	--	-------------	---	--	--

◆お問い合わせ先：三菱重工総合体育館(長崎市淵町2-18) TEL 095(833)1038

《トリムコーナー》

曜日	教室名	講師名	コース	時間	月会費		ビジター(1回ごとの参加)		備考
					※1 重工社員・家族 重工OB・学生	一般	※1 重工社員・家族 重工OB・学生	一般	
火	ビギナー エアロビクス	松田 明美	CC	10:30~12:30	4,800円	5,200円	1,500円	1,700円	
	ナイトピクス	土手 由美	B	19:30~20:30	3,800円	4,000円	1,400円	1,500円	
水	シニア エアロビクス	松田 明美	U	10:30~12:30	4,800円	5,200円	1,500円	1,700円	
	ライトウエイト アロービクス	松田 明美	MM	18:30~20:30	4,800円	5,200円	1,500円	1,700円	
金	ベーシックステップ エクササイズ	山口 睦子	RR	10:00~11:00	4,300円	4,800円	1,300円	1,500円	
	かんたん エアロビクス	松田 明美	FF	13:00~15:00	4,800円	5,200円	1,500円	1,700円	
土	シニア エアロビクス	松田 明美	WW	10:30~12:30	4,800円	5,200円	1,500円	1,700円	

※消費税は表示価格に含まれています。

《室内・テニスコート》

曜日	教室名	講師名	コース	時間	月会費		ビジター(1回ごとの参加)		備考
					※1 重工社員・家族 重工OB・学生	一般	※1 重工社員・家族 重工OB・学生	一般	
月	卓球 (毎週第3月曜除く)	荒木 テルカ 関 徳子	V	10:15~12:00	2,100円 (月3回)	2,400円 (月3回)	1,100円	1,300円	
火	Jr. バドミントン	管 敏明	W1	17:00~18:30	2,400円 (重工家族)	2,700円 (学生)	1,000円 (重工家族)	1,200円 (学生)	小・中学生対象
水	テニス	森内 寿美子 宮本 清子 吉田 伸一	T	10:30~12:30	4,300円 (月3回)	4,700円 (月3回)			
	卓球	荒木 テルカ 林田 末廣	J	14:10~15:40	2,400円	2,700円	1,000円	1,200円	
	夜間バドミントン	池崎 美佐子	H	19:00~20:30	2,400円	2,700円	1,000円	1,200円	
木	屋間バドミントン	金崎 直美 山口 峰子 池崎 美佐子	S	10:30~12:30	1,900円	2,200円	1,000円	1,200円	
	Jr. バドミントン	管 敏明	W2	17:00~18:30	2,400円 (重工家族)	2,700円 (学生)	1,000円 (重工家族)	1,200円 (学生)	小・中学生対象
金	テニス	永尾 保男	T2	13:30~15:30	4,300円 (月3回)	4,700円 (月3回)			

※消費税は表示価格に含まれています。