

フラダンスクラブ LEALEA

(H30年度)



ハワイアンミュージックにあわせてゆったりした動きで心地よい汗がかけ、若者から年配の方まで幅広く気軽に参加していただけます。初心者大歓迎！！

日 時：毎月1・2・4月曜日 (祝日はお休み)

10:30~11:30

場 所：光市総合体育館

定 員：20名

参加費：3000円/月

(別途、光市スポーツ安全会加入金100円・冷暖房の季節は冷暖房代)

申 込 先：光市総合体育館

0833-72-9100



フラダンスクラブ

LEA LEA (レアレア)

(H30)

ハワイアンミュージックにあわせて

ゆったりした動きで心地よい汗がかけます。

若者から年配の方まで幅広く気軽に参加していただき、

楽しくわきあいあいとレッスンしています。初心者大歓迎！！

レアレアとはハワイ語で「気楽に」という意味です。初心者の方も気楽に参加していただけたら～♪



- 対 象 : 18歳以上の健康な男女
- 日 時 : 月3回 月曜日 10:30～11:30(裏面日程表)
- 会 場 : 光市総合体育館 2階会議室
- 定 員 : 約20名(先着順)
- 持 参 品 : 運動のできる服装・タオル・水分補給用の飲料水
(飲料水はペットボトル、スクイズボトル等蓋のあるもの)
- 参 加 費 : 3,000円/月/3回

※祝日・講師の都合により変更になる場合があります

※別途、年度初回のみ光市スポーツ安全会会費100円を徴収します

※毎月初日に参加費を徴収します

※冷暖房費は実費徴収します

《お願い》参加キャンセルの連絡は早めをお願いいたします。毎月クラブ初日の前日までにキャンセルの連絡がない場合はその月の参加費をいただきます。(お休みされる月も参加費をいただきますのでご注意ください。)

申 込 先 : 光市総合体育館 TEL 0833-72-9100



※教室中の安全については配慮しますが、万一の事故の場合は光市スポーツ安全会(見舞金支給)の範囲内で対応いたします。その後の処置については、自己の責任において対処して下さい。

※教室中は、自己の体力に合わせて、無理のないようにして下さい。

フラダンスクラブLEALEA

2018/4月教室

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	★	3	4	5	6	7
9	★	10	11	12	13	14
16	★	17	18	19	20	21
23	—	24	25	26	27	28
30						29
						◎昭和の日
						◎振替休日

2018/5月教室

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
			◎憲法記念日	◎みどりの日	◎こどもの日	
7	★	8	9	10	11	12
14	★	15	16	17	18	19
21	—	22	23	24	25	26
28	★	29	30	31		
						◎振替休日

2018/6月教室

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	★	5	6	7	8	9
11	★	12	13	14	15	16
18	—	19	20	21	22	23
25	★	26	27	28	29	30
						◎振替休日

2018/7月教室

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	★	3	4	5	6	7
9	★	10	11	12	13	14
16	◎海の日	17	18	19	20	21
23	★	24	25	26	27	28
30	—	31				29
						◎振替休日

2018/8月教室

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	★	7	8	9	10	11
					◎山の日	12
13	—	14	15	16	17	18
20	★	21	22	23	24	25
27	★	28	29	30	31	26
						◎振替休日

2018/9月教室

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	★	4	5	6	7	8
10	★	11	12	13	14	15
17	◎敬老の日	18	19	20	21	22
24	◎振替休日	25	26	27	28	29
						◎秋分の日
						◎振替休日

2018/10月教室

月	火	水	木	金	土	日
1	★	2	3	4	5	6
8	◎体育の日	9	10	11	12	13
15	—	16	17	18	19	20
22	★	23	24	25	26	27
29	★	30	31			28
						◎振替休日

2018/11月教室

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
					◎文化の日	
5	★	6	7	8	9	10
12	★	13	14	15	16	17
19	—	20	21	22	23	24
26	★	27	28	29	30	25
						◎勤労感謝の日

2018/12月教室

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	★	4	5	6	7	8
10	★	11	12	13	14	15
17	★	18	19	20	21	22
24	◎振替休日	25	26	27	28	29
31	◎振替休日					30
						◎天皇誕生日
						◎振替休日

2019/1月教室

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	◎元日	◎振替休日	◎振替休日	◎振替休日		
7	—	8	9	10	11	12
14	◎成人の日	15	16	17	18	19
21	★	22	23	24	25	26
28	★	29	30	31		27
						◎振替休日

2019/2月教室

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	★	5	6	7	8	9
11	◎建国記念の日	12	13	14	15	16
18	★	19	20	21	22	23
25	★	26	27	28		24
						◎振替休日

2019/3月教室

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	★	5	6	7	8	9
11	★	12	13	14	15	16
18	—	19	20	21	22	23
25	★	26	27	28	29	30
						◎春分の日
						◎振替休日

フラダンスクラブ

申込書(H30)

氏名	フリガナ	生年月日	年	月	日	(才)
住所	〒					
TEL	自宅	・ 携帯電話 ※携帯電話をお持ちの方は、必ず両方記入して下さい。				
ヨガ経験	今までの、フラダンスの経験を教えてください。 ◎種類『 』 ◎期間『 』 ◎場所『光市総合体育館 ・ その他 ()』 					

※教室中の安全には配慮しますが、万一の事故の場合は光市スポーツ安全会
 (見舞金支給)の範囲内で対応致します。その後の処置については、自己
 の責任において対処して下さい。

※クラブ中は、自己の体力に合わせて、無理のないようにして下さい。

アンケート

Q1 クラブに期待することは何ですか？

{ }

Q2 【H29年度参加された方】内容についての希望を教えてください。

- ① レベルUPしたい ② レベルKEEPしたい ③最初からやりたい
 ④ その他 (④と答えた方は下に理由を記入してください)

{ }

Q3 【H29年度参加された方】クラブに参加しての感想は？

{ }

Q4 その他、

{ }

問 診 表

- (1) 心臓が悪いといわれたり、心電図に異常があると言われた
ことがありますか？ はい いいえ
- (2) 高血圧症と言われたことがありますか？ はい いいえ
- (3) 糖尿病と言われたことがありますか？ はい いいえ
- (4) コレステロールまたは中性脂肪が高いと言われたことがあ
りますか？ はい いいえ
- (5) 痛風または尿酸値が高いと言われたことがありますか？ はい いいえ
- (6) 運動中にひどい息切れが出たことがありますか？ はい いいえ
- (7) めまいが起こり、気を失ったことがありますか？ はい いいえ
- (8) タバコを吸いますか？ はい いいえ
- (9) アルコールを飲みますか？ はい いいえ
- (10) これまでに、スポーツに伴うケガ、故障の経験はありますか？ はい いいえ
- (11) 血縁者に、心臓の病気をした方がいますか？ はい いいえ
- (12) 血縁者に、高血圧の方がいますか？ はい いいえ
- (13) 血縁者に、糖尿病の方がいますか？ はい いいえ
- (14) 現在、病院で治療を受けていますか？ はい いいえ
- (15) どのような薬を処方されていますか？ ()
- (16) これまでのスポーツ経験は？
(種目： () 才～ () 才・種目： () 才～ () 才)
- (17) 生まれてから現在までに、何か病気をしましたか？
(() 才～ () 才・ () 才～ () 才)
- (18) その他、気になる事があればご記入ください
()