

# 《教室時間割》

	月	火	水	木	金	土
10 : 30～ 11 : 30	<b>C</b> 筋力向上 教室	<b>C</b> 体力向上 教室			<b>C</b> 筋力向上 教室	個人トレーニング
13 : 00～ 14 : 00	お達者教室 (ゼロクラブ)	<b>C</b> 生活習慣病 予防教室	<b>C</b> <b>R</b> 体力アップ 教室	お達者教室 (ゼロクラブ)	<b>B</b> <b>R</b> 生活習慣病 予防教室	個人トレーニング
15 : 00～ 16 : 00	<b>S</b> ステップ台 教室	お達者教室 (ゼロクラブ)	<b>C</b> <b>B</b> 筋力向上 教室	<b>B</b> バランスボール 教室	<b>C</b> 体力向上 教室	<b>C</b> 筋力向上 教室
	個人トレーニング (時間等ご相談下さい)					
19 : 30～ 20 : 30	<b>C</b> 体力向上 教室	<b>R</b> シェイプアップ 教室		<b>B</b> バランスボール 教室	<b>R</b> シェイプアップ 教室	

## ▶ 生活習慣病予防教室

高血圧や肥満・糖尿病等を予防したい方のための教室

## ▶ シェイプアップ教室

身体を引き締めたい方のための教室

## ▶ バランスボール教室

転倒することに不安がある方や

立位で運動を行うことに不安がある方のための教室

## ▶ ステップ台教室

元気に動ける方で、脂肪燃焼効果を高めたい方のための教室

## ▶ お達者教室

日常生活の中で、身体的に不自由さを感じている方のための教室

## ▶ 筋力向上教室

肩・腰・膝などの痛みを予防・改善したい方や

筋力を高めることで元気な身体を作りたい方のための教室

## ▶ 体力向上教室

元気で疲れにくい身体を作りたい方

## ▶ 体力アップ教室

元気に動ける方で、今よりもっと体力をつけたい方のための教室

## 《 会員別料金表 》

- 教室を決めて毎週運動する方

レギュラー会員	週1回(月4回)	週2回(月8回)	週3回(月12回)
	4,000円	6,800円	9,000円

- 教室を決めずに運動する方

ビジター会員	1回
	1,500円

- お達者教室(主に介護予防目的)を希望される方

(事前に所定の問診票にご記入いただき、  
受講が必要と認められた方のみが会員となります)

ゼロクラブ会員	週1回(月4回)	週2回(月8回)
	2,000円	4,000円

- ※ 個人トレーニングを希望される方

個人トレーニングは

会員様(レギュラー・ビジター・ゼロクラブ会員)が対象です

料 金 : 2000円/回(1回45分)

体験料 : 1000円(20~30分)

## 《 入会時に必要な費用 》

	入会金	年間登録料	スポーツ安全保険料	月会費
一般	5000円	3000円 (250円/月)	1850円	1ヶ月分 (金額は会員種別により 異なります)
65歳以上	3000円		1200円	

## 《 入会までの流れ 》

### 1. 健康状態申告書の記入

あなたの今の健康状態を  
お伺いします

### 2. 会員種別・教室の決定

あなたのご都合に合った  
会員種別と教室を決めていただきます

### 3. 入会手続き

①入会申込書記入    ②問診票記入    ③入会時に必要な費用のお支払い

※印鑑をご持参下さいませ

※お支払いはすべて現金のみとさせていただきます

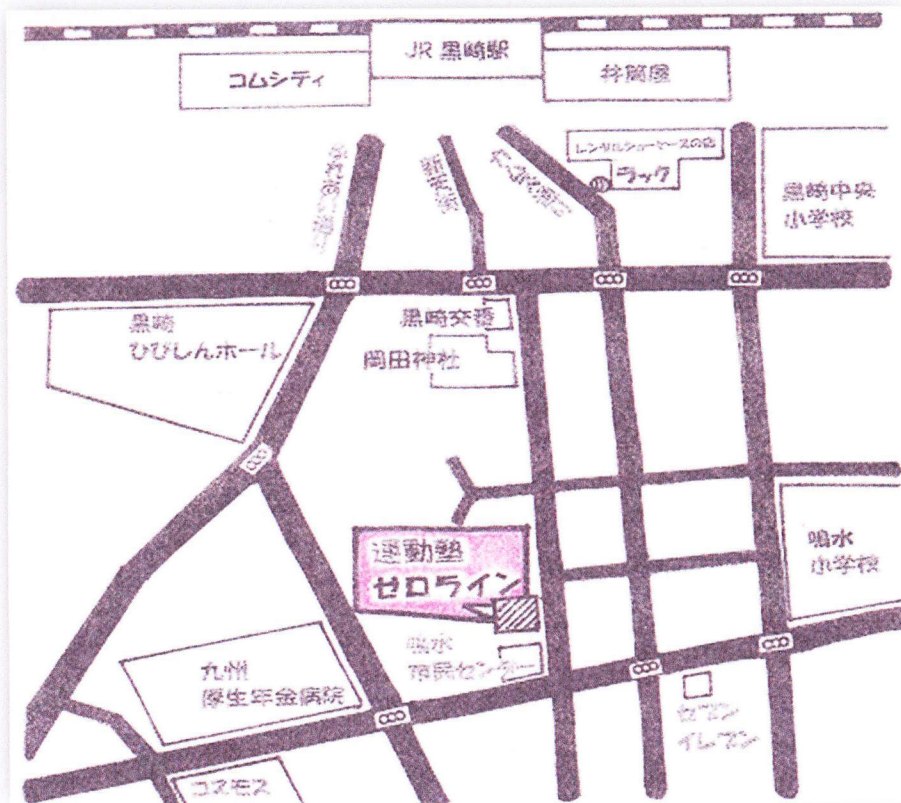


大人のための運動教室！！





## 《 アクセス 》



## 《 お問い合わせ 》

### ➤ 受付時間

月～金曜 9:30～19:30  
水・土曜 9:30～18:00  
木曜 11:30～19:30

### ➤ 定休日 日曜・祝日

- JR 黒崎駅から徒歩15分
- JR 黒崎駅から西鉄バス（73番）に乗車  
『四つ角』バス停より徒歩3分（バス料金100円）
- 九州病院（旧九州厚生年金病院）より徒歩7分
- 北九州都市高速 黒崎 IC より車で8分  
（国道200号線を黒崎駅方面に進み、  
歩道橋のある交差点を右折  
旧九州厚生年金病院の先にある鳴水市民センターの角を左折）

## 運動塾 ZERO LINE

〒806-0051

北九州市八幡西区東鳴水2-4-12

TEL 093-616-9452

レッスン中は電話に出ることができない場合がございます。

その際は、恐れ入りますが改めておかけ直し下さいませ

✉ zeroline\_2012@yahoo.co.jp

大人のための運動教室！！

