

# 2012 新春ワンデー・地方ワンデー・スキルアップスタート！②4

フリガナ			
氏名		住所	
連絡先・FAX		メールアドレス	
JAAA	会員 ・ 非会員	JAAA 会員番号	
年齢		性別	男 ・ 女
参加部門			

## □申込方法 本申込用紙をFAXしてください FAX03-5669-5932

(メールでのお申し込みも可能です。) ※お電話でのお申し込みは致しません。

※ 24年度 CLUB JAAA にお申し込み中の方は、会員に○をして下さい。

[info@iaaa.jp](mailto:info@iaaa.jp)

※開催日の5日前が締切日です。

2012年ワンデー内容	
(2012年ワンデーはI期II期のみです。会場によってはII期ワンデーがない場合もあります。)	
I期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2012年サーキットルーティーン紹介</li> <li>・エアロビクスの基本動作の習得</li> <li>・筋力、柔軟性を高めるトレーニング方法など</li> </ul>
II期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーキットルーティーンの細かい動きやハイキック、プッシュアップ、バランスなどのアドバイスとチェック</li> <li>・審査ポイントの説明</li> <li>・最後には、1人ずつ審査員からアドバイスがあり、チェックシートが渡されます。</li> </ul>

★インストラクター	1/28(土) 上野 郁美 1/29(日) 小林 春野	2/ 5(日) 上野 郁美 2/11(土) 小林 春野 2/12(日) 上野 郁美 2/25(土) 小林 春野	その後は未定です。
-----------	--------------------------------	--	-----------

月	日	会期	開催地	希望に○	開催場所	開催時間	定員
1月	28日(土)	I期	東京 新春ワンデー		本部スタジオ	13:00-16:00	25名
	29日(日)	I期	東京 新春ワンデー		本部スタジオ	13:00-16:00	25名
2月	5日(日)	I期	大阪 新春ワンデー		尼崎記念公園体育館内 B1エクササイズスタジオ	13:00-16:00	40名
	11日(土)	I期	東京 新春ワンデー		本部スタジオ	13:00-16:00	25名
	12日(日)	I期	東京 新春ワンデー		本部スタジオ	13:00-16:00	25名
	25日(土)	I期	東京 新春ワンデー		本部スタジオ	13:00-16:00	25名
3月	11日(日)	I期	仙台ワンデー		仙台市新田東総合運動場内 多目的室	13:00-16:00	40名
	15日(木)		小林春野のスキルアップ		本部スタジオ	19:00-20:30	20名
	29日(木)		小林春野のスキルアップ		本部スタジオ	19:00-20:30	20名
	24日(土)		スキルアップワンデー		本部スタジオ	13:00-15:00	20名
4月	14日(土)		スプリング・キャンプ		本部スタジオ	13:00-18:00	25名
	15日(日)				本部スタジオ	10:00-16:00	25名

※ 2011年12月16日(金)から受付開始となります。

★ワンデー料金	会員 5,500円 一般 6,500円
★小林春野のスキルアップ	会員 2,500円 一般 3,500円
★スキルアップワンデー	会員 3,500円 一般 4,500円
★スプリング・キャンプ	会員 18,000円(2日間) 一般 20,000円(2日間)

□出張ワンデー

20名以上！

※ 料金は通常ワンデーと同じ、また宿泊費、交通費は別途相談となります。

□振込先

みずほ銀行 本所支店 普通口座 1801488

全日本エアロビクスコンテスト事務局

※コンテスト事務局は毎週水曜日が定休日です。