

LCA国際小学校北の丘センター 第五期体操教室(R4年1月～)

新型コロナウイルス感染状況により、中止・変更になる場合もございます。ご了承ください。

教室名	日にち	曜日	時間	対象	定員	参加料
アクアストレッチ(全9回)	1/17、1/24、1/31、2/7、 2/14、2/21、2/28、3/7、 3/14	月	19:00～19:45	16歳以上	20	¥8,100
ストレッチ&ヨガ(全9回)	1/4、1/18、1/25、2/1、 2/15、2/22、3/1、3/15、 3/22	火	13:00～14:00	16歳以上	20	¥7,200
ボディバランス(全11回)	1/5、1/12、1/19、1/26、 2/2、2/9、2/16、3/2、 3/9、3/16、3/23	水	13:00～14:00	16歳以上	20	¥8,800
いきいきヨガ(全12回)	1/6、1/13、1/20、1/27、 2/3、2/10、2/17、2/24、 3/3、3/10、3/17、3/24	木	12:00～13:00	16歳以上	20	¥9,600
美骨体操(全12回)	1/6、1/13、1/20、1/27、 2/3、2/10、2/17、2/24、 3/3、3/10、3/17、3/24	木	15:30～16:30	16歳以上	15	¥9,600
膝腰ゆるゆるストレッチ ポール(全11回)	1/7、1/14、1/21、1/28、 2/4、2/18、2/25、3/4、 3/11、3/18、3/25	金	13:00～14:00	16歳以上	20	¥8,800
リラクゼーションヨガ (全11回)	1/7、1/14、1/21、1/28、 2/4、2/18、2/25、3/4、 3/11、3/18、3/25	金	18:30～19:30	16歳以上	20	¥8,800
元気アップシニア体操(月) (全9回)	1/17、1/24、1/31、2/7、 2/14、2/21、2/28、3/7、 3/14	月	9:30～10:30	65歳以上	15	¥7,200
元気アップ水中運動 (全12回)	1/6、1/13、1/20、1/27、 2/3、2/10、2/17、2/24、 3/3、3/10、3/17、3/24	木	9:20～10:20	65歳以上	15	¥9,600

【教室の応募方法】 往復ハガキにお一人様一枚でお書きください。住所・氏名・年齢・連絡のつく電話番号・希望教室を明記の上、12月15日(水)～12月22日(水)必着でお申込みください。応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。締め切りを過ぎた場合は、空き教室をご確認の上、お申込みください。

【宛先】 〒252-0134 相模原市緑区下九沢2071-1
LCA国際小学校北の丘センター 042-773-5570

【新型コロナウイルス感染対策について】

【指導員】

マスクを着用します。
教室前後にアルコールで手指の消毒をします。
教室前に検温します。

【参加者】

マスクを着用ください。
プール更衣室の使用ができますが、繁忙期や感染状況拡大時は使用ができなくなります。(プール内で開催の教室を除く)
教室前後にアルコールで手指の消毒をお願いします。
受付時検温させていただきます。(平熱を超える場合は参加をお断りします)
教室で使用した備品は、教室終了後に消毒させていただきます。

【感染がわかった場合】

教室開始から終了5日後までに以下の症状が出た場合は、速やかに北の丘センターへご連絡ください。
(発熱・味覚臭覚異常・倦怠感・息苦しさ・新型コロナウイルス感染者との濃厚接触)

<p>返信</p> <p>受講する方のお名前</p>	<p>受講する方のご住所</p>	<p>受講する方の</p> <p>希望教室名(曜日・時間)</p> <p>年齢・学年・性別</p> <p>電話番号</p> <p>住所</p> <p>お名前(ふりがな)</p>	<p>往信</p> <p>「希望教室名」行</p> <p>LCA国際小学校北の丘センター</p> <p>相模原市緑区下九沢</p>	<p>白紙</p>
----------------------------	------------------	--	---	-----------

お電話番号は携帯電話番号をお書きください。感染状況によりご連絡をすることになりますので、ご協力をお願いいたします。