

第一期 体操教室 (R6年4月～)

教室名	日にち	曜日	時間	対象	定員	参加料
ストレッチ & ヨガ (全8回)	4/1、4/8、4/15、4/22 6/3、6/10、6/17、6/24	月	14:30～15:30	16歳以上	35	¥6,400
ボディバランス (全11回)	4/3、4/10、4/17、4/24 5/1、5/8、5/29 6/5、6/12、6/19、6/26	水	13:00～14:00	16歳以上	30	¥8,800
いきいきヨガ (全11回)	4/4、4/11、4/18、4/25 5/2、5/9、5/30 6/6、6/13、6/20、6/27	木	12:00～13:00	16歳以上	35	¥8,800
美骨体操 (全11回)	4/4、4/11、4/18、4/25 5/2、5/9、5/30 6/6、6/13、6/20、6/27	木	15:30～16:30	16歳以上	20	¥8,800
膝腰ゆるゆる ストレッチポール (全10回)	4/5、4/12、4/19、4/26 5/10、5/31 6/7、6/14 6/21、6/28	金	13:00～14:00	16歳以上	30	¥8,000
元気アップ シニア体操 (全8回)	4/1、4/8、4/15、4/22 6/3、6/10、6/17、6/24	月	9:30～10:30	65歳以上	25	¥6,400
元気アップ 水中運動 (全13回)	4/4、4/11、4/18、4/25 5/2、5/9、5/30 6/6 6/13、6/20、6/27 7/4、7/11	木	9:20～10:20	65歳以上	20	¥10,400 別途入場料

令和6年4月よりプール内で開催される教室は受講料 + 入場料が必要です。
参加日ごとに入場券(高齢者券420円)を購入してください。

【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、3月15日(金)～3月22日(金)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

往復ハガキの書き方

<div data-bbox="81 674 150 752" style="border: 1px solid black; width: 43px; height: 35px; margin-bottom: 5px;"></div> <p data-bbox="89 770 137 797">返信</p> <div data-bbox="209 674 389 730" style="border: 1px solid black; display: flex; justify-content: space-around; width: 113px; height: 25px;"><div style="width: 20px; height: 20px;"></div><div style="width: 20px; height: 20px;"></div><div style="width: 20px; height: 20px;"></div><div style="width: 20px; height: 20px;"></div><div style="width: 20px; height: 20px;"></div><div style="width: 20px; height: 20px;"></div></div> <p data-bbox="196 752 225 1016">受講する方のお名前</p> <p data-bbox="325 752 354 1016">受講する方のご住所</p>	<div data-bbox="437 658 718 734" style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">受講する方の</div> <p data-bbox="427 752 456 1106">希望教室名（曜日・時間）</p> <p data-bbox="496 752 525 987">年齢・学年・性別</p> <p data-bbox="564 752 593 869">電話番号</p> <p data-bbox="633 752 662 808">住所</p> <p data-bbox="702 752 730 1016">お名前（ふりがな）</p>	<div data-bbox="793 674 861 752" style="border: 1px solid black; width: 43px; height: 35px; margin-bottom: 5px;"></div> <p data-bbox="801 770 849 797">往信</p> <div data-bbox="924 674 1104 730" style="border: 1px solid black; display: flex; justify-content: space-around; width: 113px; height: 25px;"><div style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">2</div><div style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">5</div><div style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">2</div><div style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">0</div><div style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">1</div><div style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">3</div><div style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">4</div></div> <p data-bbox="887 752 916 1016">「希望教室名」行</p> <p data-bbox="956 752 984 1160">LCA国際小学校北の丘センター</p> <p data-bbox="1021 983 1050 1160">2071ノ1</p> <p data-bbox="1058 752 1086 1016">相模原市緑区下九沢</p>	<p data-bbox="1262 904 1329 936" style="text-align: center;">白紙</p>
--	--	--	---

お持ちの方は携帯電話番号をお書きください。