

LCA国際小学校北の丘センター 第四期 **体操教室** (R4年11月～)

※ 膝腰ゆるゆるストレッチポールの日程が変更になりました。『広報さがみはら』は訂正前の日程です。

※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8回)	11/7、11/14、11/21、 11/28、12/5、12/12、 12/19、12/26	月	19:00～19:45	16歳以上	20	¥7,200
ストレッチ&ヨガ (全7回)	11/1、11/15、11/22、 11/29、12/6、12/20、 12/27	火	13:00～14:00	16歳以上	35	¥5,600
ボディバランス (全8回)	11/2、11/9、11/16、 11/30、12/7、12/14、 12/21、12/28	水	13:00～14:00	16歳以上	30	¥6,400
いきいきヨガ (全7回)	11/10、11/17、11/24、 12/1、12/8、12/15、 12/22	木	12:00～13:00	16歳以上	35	¥5,600
美骨体操 (全7回)	11/10、11/17、11/24、 12/1、12/8、12/15、 12/22	木	15:30～16:30	16歳以上	20	¥5,600
膝腰ゆるゆる ストレッチポール (全8回) (全7回)	11/4 、11/11、11/18、 11/25、12/2、12/9、 12/16、12/23	金	13:00～14:00	16歳以上	30	¥6400 ¥5600
リラクゼーションヨガ (全8回)	11/4、11/11、11/18、 11/25、12/2、12/9、 12/16、12/23	金	18:30～19:30	16歳以上	35	¥6,400
元気アップシニア体操 (全8回)	11/7、11/14、11/21、 11/28、12/5、12/12、 12/19、12/26	月	9:30～10:30	65歳以上	25	¥6,400
元気アップ水中運動 (全7回)	11/10、11/17、11/24、 12/1、12/8、12/15、 12/22	木	9:20～10:20	65歳以上	15	¥5,600

【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、10月15日(土)～10月21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

【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、繁忙期や感染状況により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2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》

<input type="checkbox"/> 返信	<input type="checkbox"/> 受講する方のお名前	<input type="checkbox"/> 受講する方のご住所	受講する方の				
			希望教室名（曜日・時間）	年齢・学年・性別	電話番号	住所	お名前（ふりがな）
<input type="checkbox"/> 往信	252	0134	「希望教室名」 行	L C A 国際小学校北の丘センター	相模原市緑区下九沢 2071ノ1	白紙	

※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。