

第一期 体操教室 (R5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10回)	4/3、4/10、4/17 4/24、5/1、5/8、6/5 6/12、6/19、6/26	月	14:30～15:30	16歳以上	35	¥8,000
ボディバランス (全9回)	4/5、4/12、4/19 4/26、5/10、6/7 6/14、6/21、6/28	水	13:00～14:00	16歳以上	30	¥7,200
いきいきヨガ (全10回)	4/6、4/13、4/20 4/27、5/11、6/1 6/8 6/15、6/22 6/29	木	12:00～13:00	16歳以上	35	¥8,000
美骨体操(全10回)	4/6、4/13、4/20 4/27、5/11、6/1 6/8 6/15、6/22 6/29	木	15:30～16:30	16歳以上	20	¥8,000
膝腰ゆるゆる ストレッチポール (全10回)	4/7、4/14、4/21 4/28、5/12、6/2、 6/9 6/16、6/23、 6/30	金	13:00～14:00	16歳以上	30	¥8,000
元気アップシニア体操 (全10回)	4/3、4/10、4/17 4/24、5/1、5/8、6/5 6/12、6/19、6/26	月	9:30～10:30	65歳以上	25	¥8,000
元気アップ水中運動 (全12回)	4/6、4/13、4/20 4/27、5/11、6/1 6/8、6/15、6/22 6/29、7/6、7/13	木	9:20～10:20	65歳以上	15	¥9,600

R5年度、アクアストレッチの開催はございません。

リラクゼーションヨガは、新しくフィットネスプログラムで開催されます。(別紙参照)
詳しくはお問合せください。

【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(水)～3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

往復ハガキの書き方

<p><input type="checkbox"/></p> <p>返信</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></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>お名前（ふりがな）</p> <p>住所</p> <p>電話番号</p> <p>年齢・学年・性別</p> <p>希望教室名（曜日・時間）</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p>往信</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></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>2071ノ1</p>	<p>白紙</p>
--	--	--	-----------

お持ちの方は携帯電話番号をお書きください。