

LCA国際小学校北の丘センター

## 第三期 体操教室 (R5年9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7回)	9/4、9/11、9/25、 10/2、10/16、 10/23、10/30	月	14:30～15:30	16歳以上	35	¥5,600
ボディバランス (全8回)	9/6、9/13、9/20、 9/27、10/4、10/11、 10/18、10/25	水	13:00～14:00	16歳以上	30	¥6,400
いきいきヨガ (全8回)	9/7、9/14、9/21、 9/28、10/5、10/12、 10/19、10/26	木	12:00～13:00	16歳以上	35	¥6,400
美骨体操 (全8回)	9/7、9/14、9/21、 9/28、10/5、10/12、 10/19、10/26	木	15:30～16:30	16歳以上	20	¥6,400
膝腰ゆるゆる ストレッチポール (全9回)	9/1、9/8、9/15、 9/22、9/29、10/6、 10/13、10/20、 10/27	金	13:00～14:00	16歳以上	30	¥7,200
元気アップシニア体操 (全7回)	9/4、9/11、9/25、 10/2、10/16、 10/23、10/30	月	9:30～10:30	65歳以上	25	¥5,600
元気アップ水中運動 (全8回)	9/7、9/14、9/21、 9/28、10/5、10/12、 10/19、10/26	木	9:20～10:20	65歳以上	15	¥6,400

### 【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、8月15日(火)～8月22日(火)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>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>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>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>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。