

第四期 体操教室 (R5年11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)	11/6、11/13、11/20 11/27、12/4、12/11 12/18、12/25	月	14:30～15:30	16歳以上	35	¥6,400
ボディバランス (全9回)	11/1、11/8、11/15 11/22、11/29、12/6 12/13、12/20、 12/27	水	13:00～14:00	16歳以上	30	¥7,200
いきいきヨガ (全8回)	11/2、11/9、11/16 11/30、12/7、12/14 12/21、12/28	木	12:00～13:00	16歳以上	35	¥6,400
美骨体操 (全8回)	11/2、11/9、11/16 11/30、12/7、12/14 12/21、12/28	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7回)	11/10、11/17 11/24、12/1、12/8 12/15、12/22	金	13:00～14:00	16歳以上	30	¥5,600
元気アップシニア体操 (全8回)	11/6、11/13、11/20 11/27、12/4、12/11 12/18、12/25	月	9:30～10:30	65歳以上	25	¥6,400
元気アップ水中運動 (全7回)	11/2、11/9 11/16、11/30 12/7、12/14、12/21	木	9:20～10:20	65歳以上	20	¥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(日)～10月23日(月)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"/> 返信</p> <p>受講する方のご住所</p> <p>受講する方のお名前</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 お持ちの方は携帯電話番号</p> <p>年齢・学年・性別</p> <p>希望教室名（曜日・時間）</p>
<p><input type="checkbox"/> 往信</p> <p>相模原市緑区下九沢 2071111</p> <p>LC A 国際小学校北の丘センター 「希望教室名」行</p>	<p>白紙</p>