

第五期 体操教室 (R6年1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)	1/15、1/22、1/29 2/5、2/19、2/26 3/4、3/11、3/18、3/25	月	14:30～15:30	16歳以上	35	¥8,000
ボディバランス (全11回)	1/10、1/17、1/24、 1/31 2/7、2/14、 2/21、2/28 3/6、 3/13、3/27	水	13:00～14:00	16歳以上	30	¥8,800
いきいきヨガ (全13回)	1/4、1/11、1/18、1/25 2/1、2/8、2/15 2/22、2/29 3/7、3/14、3/21、3/28	木	12:00～13:00	16歳以上	35	¥10,400
美骨体操 (全13回)	1/4、1/11、1/18、1/25 2/1、2/8、2/15 2/22、2/29 3/7、3/14、3/21、3/28	木	15:30～16:30	16歳以上	20	¥10,400
膝腰ゆるゆる ストレッチポール (全12回)	1/5、1/12、1/19、1/26 2/2、2/9、2/16、3/1 3/8、3/15、3/22、3/29	金	13:00～14:00	16歳以上	30	¥9,600
元気アップ シニア体操 (全10回)	1/15、1/22、1/29 2/5、2/19、2/26 3/4、3/11、3/18、3/25	月	9:30～10:30	65歳以上	25	¥8,000
元気アップ 水中運動 (全12回)	1/4、1/11、1/18、1/25 2/1、2/8、2/15、2/22 2/29、3/7、3/14、3/21	木	9:20～10:20	65歳以上	20	¥9,600

【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、12月15日(金)～12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

<p><input type="checkbox"/></p> <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>希望教室名（曜日・時間）</p> <p>年齢・学年・性別</p> <p>電話番号</p> <p>住所</p> <p>お名前（ふりがな）</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p>往信</p> <p>252-0134</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>
---	--	---	-----------