

LCA国際小学校北の丘センター 第四期体操教室(R3年11月～)

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
ストレッチ & ヨガ(全5回)	11/2、11/16、11/30、 12/7、12/21	火	13:00～14:00	16歳以上	18	¥4,000
ボディバランス(全7回)	11/10、11/17、11/24、 12/1、12/8、12/15、 12/22	水	13:00～14:00	16歳以上	18	¥5,600
いきいきヨガ(全8回)	11/4、11/11、11/18、 11/25、12/2、12/9、 12/16、12/23	木	12:00～13:00	16歳以上	18	¥6,400
美骨体操(全8回)	11/4、11/11、11/18、 11/25、12/2、12/9、 12/16、12/23	木	15:30～16:30	16歳以上	10	¥6,400
膝腰ゆるゆるストレッチ ボール(全7回)	11/5、11/12、11/19、 11/26、12/3、12/10、 12/17	金	13:00～14:00	16歳以上	18	¥5,600
健康ストレッチ(全8回)	11/1、11/8、11/15、 11/22、11/29、12/6、 12/13、12/20	月	18:30～19:30	16歳以上	18	¥6,400
健康ヨガ(全8回)	11/4、11/11、11/18、 11/25、12/2、12/9、 12/16、12/23	木	18:30～19:30	16歳以上	18	¥6,400
元気アップシニア体操 (月) (全8回)	11/1、11/8、11/15、 11/22、11/29、12/6、 12/13、12/20	月	9:30～10:30	65歳以上	10	¥6,400
元気アップシニア体操 (火) (全5回)	11/2、11/16、11/30、 12/7、12/21	火	14:30～15:30	65歳以上	10	¥4,000
元気アップ水中運動 (全8回)	11/4、11/11、11/18、 11/25、12/2、12/9、 12/16、12/23	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、10月15日(金)～10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

【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。
更衣室は使用できません。(元気アップ水中運動を除く)
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5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				相模原市緑区下九沢 2071ノ1	白紙
	LCA国際小学校北の丘センター							

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。