

LCA国際小学校北の丘センター 第三期体操教室(R4年9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
アクアストレッチ(全7回)	9/5、9/12、9/26、 10/3、10/17、10/24、 10/31	月	19:00～19:45	16歳以上	20	¥6,300
ストレッチ&ヨガ(全6回)	9/6、9/20、9/27、 10/4、10/18、10/25	火	13:00～14:00	16歳以上	35	¥4,800
ボディバランス(全8回)	9/7、9/14、9/21、 9/28、10/5、10/12、 10/19、10/26	水	13:00～14:00	16歳以上	35	¥6,400
いきいきヨガ(全9回)	9/1、9/8、9/15、9/22、 9/29、10/6、10/13、 10/20、10/27	木	12:00～13:00	16歳以上	35	¥7,200
美骨体操(全9回)	9/1、9/8、9/15、9/22、 9/29、10/6、10/13、 10/20、10/27	木	15:30～16:30	16歳以上	20	¥7,200
膝腰ゆるゆるストレッチ ポール(全8回)	9/2、9/9、9/16、9/30、 10/7、10/14、10/21、 10/28	金	13:00～14:00	16歳以上	35	¥6,400
リラクゼーションヨガ (全8回)	9/2、9/9、9/16、9/30、 10/7、10/14、10/21、 10/28	金	18:30～19:30	16歳以上	35	¥6,400
元気アップシニア体操 (全7回)	9/5、9/12、9/26、 10/3、10/17、10/24、 10/31	月	9:30～10:30	65歳以上	25	¥5,600
元気アップ水中運動 (全9回)	9/1、9/8、9/15、9/22、 9/29、10/6、10/13、 10/20、10/27	木	9:20～10:20	65歳以上	15	¥7,200

【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(月)～8月22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

