

LCA国際小学校北の丘センター 第五期 体操教室 (R5年1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11回)	1/16、23、30 2/6、13、20、27 3/6、13、20、27	月	19:00～19:45	16歳以上	20	¥9,900
ストレッチ&ヨガ (全8回)	1/17、24、31 2/7、21、28 3/7、28	火	13:00～14:00	16歳以上	35	¥6,400
ボディバランス (全13回)	1/4、11、18、25 2/1、8、15、22 3/1、8、15、22、29	水	13:00～14:00	16歳以上	30	¥10,400
いきいきヨガ (全12回)	1/5、12、19、26 2/2、9、16、 3/2、9、16、23、30	木	12:00～13:00	16歳以上	35	¥9,600
美骨体操(全12回)	1/5、12、19、26 2/2、9、16、 3/2、9、16、23、30	木	15:30～16:30	16歳以上	20	¥9,600
膝腰ゆるゆる ストレッチポール (全13回)	1/6、13、20、27、 2/3、10、17、24 3/3、10、17、24、31	金	13:00～14:00	16歳以上	30	¥10,400
リラクゼーションヨガ (全13回)	1/6、13、20、27、 2/3、10、17、24 3/3、10、17、24、31	金	18:30～19:30	16歳以上	35	¥10,400
元気アップシニア体操 (全11回)	1/16、23、30 2/6、13、20、27 3/6、13、20、27	月	9:30～10:30	65歳以上	25	¥8,800
元気アップ水中運動 (全11回)	1/5、12、19、26 2/2、9、16、 3/2、9、16、23	木	9:20～10:20	65歳以上	15	¥8,800

【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(木)～12月22日(木)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。
プール更衣室の使用ができますが、繁忙期や感染状況により使用ができなくなります。(プール内で開催の教室を除く)
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2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)

<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>252-0134</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。