

# LCA国際小学校北の丘センター 第一期体操教室(R3年4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。ご了承くださいませようお願いいたします。

教室名	日にち	曜日	時間	対象	定員	参加料	応募期間	
プールサイドでホットヨガ(全11回)	4/5、4/12、4/19、4/26、5/10、 6/7、6/14、6/21、6/28、7/5、 7/12	月	11:30～12:30	16歳以上	12	¥11,000	往復 八ガキ 3/22 必着	
<b>満</b> ストレッチ&ヨガ(全6回)	4/6、4/20、4/27、 <del>5/11</del> 、6/15、 6/22、6/29	火	13:00～14:00	16歳以上	15	¥4,800		
<b>満</b> ボディバランス(全10回)	4/7、4/14、4/21、4/28、5/12、 6/2、6/9、6/16、6/23、6/30	水	13:00～14:00	16歳以上	15	¥8,000		
いきいきヨガ(9回)	4/8、4/15、4/22、5/6、5/13、 6/3、6/10、6/17、6/24	木	12:00～13:00	16歳以上	15	¥7,200		
<b>満</b> 美骨体操(全9回)	4/8、4/15、4/22、5/6、5/13、 6/3、6/10、6/17、6/24	木	15:30～16:30	16歳以上	10	¥7,200		
膝腰ゆるゆるストレッチポール(全10回)	4/9、4/16、4/23、4/30、5/7、 5/14、6/4、6/11、6/18、6/25	金	13:00～14:00	16歳以上	15	¥8,000		
<b>満</b> 元気アップシニア体操(全9回)	4/5、4/12、4/19、4/26、5/10、 6/7、6/14、6/21、6/28	月	9:30～10:30	65歳以上	10	¥7,200		
<b>満</b> 元気アップ水中運動(全12回)	4/8、4/15、4/22、5/6、5/13、 6/3、6/10、6/17、6/24、7/1、 7/8、7/15	木	9:20～10:20	65歳以上	12	¥9,600		
新規 健康ストレッチ(全9回)	4/5、4/12、4/19、4/26、5/10、 6/7、6/14、6/21、6/28	月	19:30～20:30	16歳以上	15(8人以上 以上で開 催)	¥7,200		3/15～ 電話 受付
新規 健康ヨガ(全9回)	4/8、4/15、4/22、5/6、5/13、 6/3、6/10、6/17、6/24	木	20:00～21:00	16歳以上	15(8人以上 以上で開 催)	¥7,200		

【教室の応募方法】 往復八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、3月15日(月)～3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、再開後に空き教室をご確認の上、お申込みください。

新規教室の健康ストレッチ・健康ヨガは3/15(月)～電話にて受付いたします。再開後は窓口でも対応いたします。(申込順)

注意 新規教室は8名以上で開催となります。満たない場合は中止となりますので予めご了承ください。(開催の決定は4/1)

【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】

### 【コーチ】

- プール内ではプール用マスクを着用します。
- 教室で使用する備品は終了後に消毒します。
- 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】

- 更衣室まではマスクを着用ください。
- 更衣室の密集を避けるため、中に水着を着て来てください。
- 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)

## 【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)

<div data-bbox="98 922 165 1010"><input type="checkbox"/></div> <p data-bbox="108 1032 159 1061">返信</p> <div data-bbox="221 922 394 983"><input type="checkbox"/></div> <p data-bbox="209 1010 240 1308">受講する方のお名前</p> <p data-bbox="331 1010 363 1308">受講する方のご住所</p>	<div data-bbox="432 909 703 987" style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">受講する方の</div> <p data-bbox="427 1010 459 1406">希望教室名（曜日・時間）</p> <p data-bbox="491 1010 523 1272">年齢・学年・性別</p> <p data-bbox="555 1010 587 1137">電話番号</p> <p data-bbox="619 1010 651 1070">住所</p> <p data-bbox="683 1010 715 1301">お名前（ふりがな）</p>	<div data-bbox="775 922 842 1010"><input type="checkbox"/></div> <p data-bbox="785 1032 836 1061">往信</p> <div data-bbox="900 922 1072 983"><input type="checkbox"/></div> <p data-bbox="863 1010 895 1308">「希望教室名」行</p> <p data-bbox="927 1010 959 1464">LCA国際小学校北の丘センター</p> <p data-bbox="1023 1010 1054 1308">相模原市緑区下九沢</p> <p data-bbox="991 1267 1023 1464">2071ノ1</p>	<p data-bbox="1219 1178 1286 1216">白紙</p>
---	--	--	---