

第四期 体操教室 (R6年11月～12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7回)	11/11、11/18、11/25 12/2、12/9、12/16 12/23	月	14:30～15:30	16歳以上	35	¥5,600
ボディバランス (全8回)	11/6、11/13、11/20 11/27、12/4、12/11 12/18、12/25	水	13:00～14:00	16歳以上	30	¥6,400
いきいきヨガ (全8回)	11/7、11/14、11/21 11/28、12/5、12/12 12/19、12/26	木	12:00～13:00	16歳以上	35	¥6,400
美骨体操 (全8回)	11/7、11/14、11/21 11/28、12/5、12/12 12/19、12/26	木	15:30～16:30	16歳以上	20	¥6,400
膝腰ゆるゆる ストレッチポール (全9回)	11/1、11/8、11/15 11/22、11/29、12/6 12/13、12/20、12/27	金	13:00～14:00	16歳以上	30	¥7,200
元気アップ シニア体操 (全7回)	11/11、11/18、11/25 12/2、12/9、12/16 12/23	月	9:30～10:30	65歳以上	30	¥5,600
元気アップ 水中運動 (全8回)	11/7、11/14、11/21 11/28、12/5、12/12 12/19、12/26	木	9:20～10:20	65歳以上	20	※ ¥6,400 別途入場料

元気アップ水中運動・・・広報さがみはらの掲載と異なり、12/26が追加になっております。

※ 令和6年4月よりプール内で開催される教室は受講料＋入場料が必要です。
参加日ごとに入場券(高齢者券420円)を購入してください。

【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(火)～10月22日(火)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。

R6年10月1日(火)から郵便料金が変わります。ハガキ85円、往復ハガキは170円(85円が2枚)になります。

【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>85 円 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>お名前（ふりがな）</p> <p>住所</p> <p>電話番号 お持ちの方は携帯電話番号</p> <p>年齢・学年・性別</p> <p>希望教室名（曜日・時間）</p>
<p>85 円 往信</p> <p>相模原市緑区下九沢 2071-1</p> <p>LC A 国際小学校北の丘センター</p> <p>「希望教室名」行</p>	<p>白紙</p>