

第5期 体操教室 (R7年1月～3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11回)	1/6、1/20、1/27、2/3 2/10、2/17、3/3、3/10 3/17、3/24、3/31	月	14:30～15:30	16歳以上	35	¥8,800
ボディバランス (全11回)	1/8、1/15、1/22、1/29 2/5、2/19、2/26 3/5、3/12、3/19、3/26	水	13:00～14:00	16歳以上	30	¥8,800
いきいきヨガ (全11回)	1/9、1/16、1/23、1/30 2/6、2/13、2/20、2/27 3/6、3/13、3/27	木	12:00～13:00	16歳以上	35	¥8,800
美骨体操 (全11回)	1/9、1/16、1/23、1/30 2/6、2/13、2/20、2/27 3/6、3/13、3/27	木	15:30～16:30	16歳以上	20	¥8,800
膝腰ゆるゆる ストレッチポール (全12回)	1/10、1/17、1/24、1/31 2/7、2/14、2/21、2/28 3/7、3/14、3/21、3/28	金	13:00～14:00	16歳以上	30	¥9,600
元気アップ シニア体操 (全11回)	1/6、1/20、1/27、2/3 2/10、2/17、3/3、3/10 3/17、3/24、3/31	月	9:30～10:30	65歳以上	30	¥8,800
元気アップ 水中運動 (全11回)	1/9、1/16、1/23、1/30 2/6、2/13、2/20、2/27 3/6、3/13、3/27	木	9:20～10:20	65歳以上	20	※ ¥8,800 別途入場料

※ 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、12月15日(日)～12月23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。

R6年10月から郵便料金が変わりました。ハガキ85円・往復ハガキ170円(85円×2)

【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>受講する方のご住所 □□□□□□□□</p> <p>受講する方のお名前 □□□□□□□□</p>	<p>受講する方の お名前（ふりがな） 住所 電話番号 お持ちの方は携帯電話番号 年齢・学年・性別 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 LC A 国際小学校北の丘センター 「希望教室名」 行</p>	<p>白紙</p>