

## スポーツ教室（成人） 第Ⅳ期の募集について

2023年1月～開催する、スポーツ教室第Ⅳ期を応募いたします。ご応募をお待ちしています。

【応募期間】 11月20日（日）～12月11日（日）必着 ※ハガキは9日消印有効。

【開催期間】 2023年1月5日（木）～3月30日（木） ※クラスにより異なります。

【応募資格】 東京都北区在住・在勤・在学の方

【応募方法】 下記方法にてご応募ください。

- お申し込みは、1教室、1通です。複数お申込みの場合は、教室ごとにお申込みください。
- 往復はがきの返信用の表面には、申し込む方の住所・氏名を明記してください。
- ご本人様以外やお子様連れの方は受講できません。
- 定員に達した場合、こちらで抽選を行い、当選者を決定いたします。

【抽選結果】 2022年12月12日(月)～ 順次発送

【入金期間】 2022年12月12日(月)～2022年12月30日（金）

※当選ハガキ、メールに記載されている口座にお振込みください。

【その他】

- ・ご入金後の変更・振替・返金・譲渡はできません
- ・定員に達しなかったクラスについては、当日券でご参加いただけます。



### <往復はがき>

送付先：〒114-0024 東京都北区西ヶ原 2-1-6 滝野川体育館 スポーツ教室受付係

- ①希望講座（滝野川体育館・講座名・希望日）
- ②郵便番号・住所（在勤・在学の方は勤務先・学校名も明記）
- ③氏名（よみがな） ④年齢 ⑤電話番号・FAX 番号

### <QRコード・応募サイト>

下記コードからお申込ください。



※迷惑メール設定している方は、予め、【megalos.takinogawa@nomura-ls.jp】からのメール受信許可設定をお願いします。



## <スケジュール>

クラスコード	曜日	種目	日程	回数	時間	場所	定員	費用	当日券
<b>一般（16歳以上の方）</b>									
01	月	やさしいヨガ	1/23・30, 2/6・13・27, 3/6・13・27	8回	9:45～ 10:45	第2武道場	30名	¥6,240	¥850
02	月	やさしいピラティス	1/23・30, 2/6・13・27, 3/6・13・27	8回	11:00～ 12:00	第2武道場	30名	¥6,240	¥850
03	水	ヨガでリラックス	1/11・25, 2/1・8・15・22, 3/1・8・15・22・29	11回	11:00～ 11:50	ブレイルーム	30名	¥8,580	¥850
04	木	ZUMBA(ZUMBA GOLD®)	1/5・12・19・26, 2/2・9・16, 3/2・9・16・23・30	12回	11:15～ 12:00	第1武道場	25名	¥9,360	¥850
05	金	姿勢改善運動	1/6・13・20・27, 2/3・10・17・24, 3/3・10・17・24	12回	11:00～ 11:50	第2武道場	30名	¥9,360	¥850
06	土	初級エアロビクス教室	1/7・14・21・28, 2/4・18・25, 3/4・11・18・25 ※2/25は第1武道場になります。	11回	9:00～ 9:50	ブレイルーム	20名	¥8,580	¥850
07	土	サタデーヨガ&ピラティス1部	1/7・14・21・28, 2/4・18・25, 3/4・11・18・25 ※2/25は第1武道場になります。	11回	10:00～ 10:50	ブレイルーム	30名	¥8,580	¥850
08	土	サタデーヨガ&ピラティス2部	1/7・14・21・28, 2/4・18・25, 3/4・11・18・25 ※2/25は第1武道場になります。	11回	11:00～ 11:50	ブレイルーム	30名	¥8,580	¥850

クラスコード	曜日	種目	日程	回数	時間	場所	定員	費用	当日券
<b>シニア（50歳以上の方）</b>									
09	水	にこにこ50体操教室1部 （50歳以上）	1/11・25, 2/1・8・15・22, 3/1・8・15・22・29	11回	9:00～ 9:50	ブレイルーム	30名	¥8,580	¥850
10	水	にこにこ50体操教室2部 （50歳以上）	1/11・25, 2/1・8・15・22, 3/1・8・15・22・29	11回	10:00～ 10:50	ブレイルーム	30名	¥8,580	¥850
11	木	シニア向け筋力アップ教室 （50歳以上）	1/5・12・19・26, 2/2・9・16, 3/2・9・16・23・30	12回	9:10～ 10:10	第1武道場	30名	¥9,360	¥850
12	木	機能改善トレーニング ～からだ蘇り～（50歳以上）	1/5・12・19・26, 2/2・9・16, 3/2・9・ 16・23・30	12回	10:20～ 11:05	第1武道場	30名	¥9,360	¥850
13	金	健康づくり体操教室1部 （65歳以上）	1/6・13・20・27, 2/3・10・17・24, 3/3・10・17・24	12回	9:00～ 9:50	第2武道場	30名	¥9,360	¥850
14	金	健康づくり体操教室2部 （65歳以上）	1/6・13・20・27, 2/3・10・17・24, 3/3・10・17・24	12回	10:00～ 10:50	第2武道場	30名	¥9,360	¥850

※ 公開日が祝日に当たる場合は、公開を中止いたします。

※ 講師の都合等により、急遽変更や休講となる場合があります。

## 【お問い合わせ】

滝野川体育館 TEL : 03-3940-1801 受付時間 : 10:00～18:00