



第1期スポーツ教室（成人）の募集について

2023年4月～開催する、第1期スポーツ教室を募集いたします。ご応募をお待ちしています。

【応募期間】 3月1日（水）～15日（水）必着 ※ハガキは10日消印有効。

【開催期間】 4月1日（土）～6月30日（金） ※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】 3月16日（木）～ 順次発送

【入金期間】 3月16日（木）～31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（ふりがな） ④年齢 ⑤電話番号・FAX 番号



<二次元コード・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 |
|-------------|----|--|--|-----|-----------------|------------------------|-----|---------|--------|
| 一般（16歳以上の方） | | | | | | | | | |
| 01 | 月 | やさしいヨガ | 4/3・10、5/1・8・22・29、6/5・12・26 | 9回 | 9：45～ 10：45 | 第2武道場 | 30名 | ¥7,920 | ¥1,100 |
| 02 | 月 | やさしいピラティス | 4/3・10、5/1・8・22・29、6/5・12・26 | 9回 | 11：00～ 12：00 | 第2武道場 | 30名 | ¥7,920 | ¥1,100 |
| 24 | 火 | 太極拳  | ◆開催は5月から 5/2・9・16・23・30、6/6・13・20・27 | 9回 | 9：00～ 9：50 | プレイルーム | 30名 | ¥7,920 | ¥1,100 |
| 25 | 火 | らくらくエアロ  | ◆開催は5月から 5/2・9・16・23・30、6/6・13・20・27 | 9回 | 10：00～ 10：50 | プレイルーム | 25名 | ¥7,920 | ¥1,100 |
| 26 | 火 | ほぐしコンディショニング  | ◆開催は5月から 5/2・9・16・23・30、6/6・13・20・27 | 9回 | 11：00～ 11：50 | プレイルーム | 30名 | ¥7,920 | ¥1,100 |
| 03 | 水 | ヨガでリラックス | 4/5・12・19・26、5/3・10・17・24・31 6/7・14・21・28 | 13回 | 11：00～ 11：50 | プレイルーム | 30名 | ¥11,440 | ¥1,100 |
| 27 | 木 | GoToフィット ～シャドーボクシング系～  | 4/6・13・20・27、5/4・11・18・25、6/1・ 8・15・22・29 | 13回 | 10：20～ 11：05 | 第1武道場 または プレイルーム | 30名 | ¥11,440 | ¥1,100 |
| 04 | 木 | ZUMBA(ZUMBA GOLD®) | 4/6・13・20・27 ※5/4休講 5/11・18・25、6/1・8・15・22・29 | 12回 | 11：15～ 12：00 | 第1武道場 | 25名 | ¥10,560 | ¥1,100 |
| 05 | 金 | 姿勢改善運動 | 4/7・14・21・28、5/5 ※5/12休講 5/19・26、6/2・9・16・23・30 | 12回 | 11：00～ 11：50 | 第1武道場 または プレイルーム | 30名 | ¥10,560 | ¥1,100 |
| 28 | 土 | かんたんラテン  | 4/1・8・15・22 ※4/29、5/13休講 5/6・20・27、6/3・10・17・24 | 11回 | 9：00～ 9：50 | プレイルーム | 25名 | ¥9,680 | ¥1,100 |
| 07 | 土 | サタデーヨガ&ピラティス1部 | 4/1・8・15・22 ※4/29、5/13休講 5/6・20・27、6/3・10・17・24 | 11回 | 10：00～ 10：50 | プレイルーム | 30名 | ¥9,680 | ¥1,100 |
| 08 | 土 | サタデーヨガ&ピラティス2部 | 4/1・8・15・22 ※4/29、5/13休講 5/6・20・27、6/3・10・17・24 | 11回 | 11：00～ 11：50 | プレイルーム | 30名 | ¥9,680 | ¥1,100 |

| 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 |
|--------------|----|---|--|-----|-----------------|------------------------|-----|---------|--------|
| シニア（50歳以上の方） | | | | | | | | | |
| 29 | 水 | 初級ヨガ（50歳以上）  | 4/5・12・19・26 ※5/3休講 5/10・17・24・31、6/7・14・21・28 | 12回 | 9：00～ 9：45 | 第1武道場 | 30名 | ¥7,920 | ¥1,100 |
| 09 | 水 | にこにこ50体操教室1部 （50歳以上） | 4/5・12・19・26、5/3・10・17・24・31 6/7・14・21・28 | 13回 | 9：00～ 9：50 | プレイルーム | 30名 | ¥11,440 | ¥1,100 |
| 10 | 水 | にこにこ50体操教室2部 （50歳以上） | 4/5・12・19・26、5/3・10・17・24・31 6/7・14・21・28 | 13回 | 10：00～ 10：50 | プレイルーム | 30名 | ¥11,440 | ¥1,100 |
| 11 | 木 | シニア向け筋力アップ教室 （50歳以上） | 4/6・13・20・27、5/4・11・18・25、6/1・ 8・15・22・29 | 13回 | 9：10～ 10：10 | 第1武道場 または プレイルーム | 30名 | ¥11,440 | ¥1,100 |
| 30 | 金 | ZUMBA(ZUMBA GOLD®) （50歳以上）  | ◆開催は5月から 5/5 ※5/12休講 19・26、6/2・9・16・23・30 | 8回 | 9：00～ 9：50 | 第1武道場 または プレイルーム | 25名 | ¥7,040 | ¥1,100 |
| 13 | 金 | 健康づくり体操教室 （65歳以上） | 4/7・14・21・28、5/5 ※5/12休講 5/19・26、6/2・9・16・23・30 | 12回 | 10：00～ 10：50 | 第1武道場 または プレイルーム | 30名 | ¥10,560 | ¥1,100 |

※ 5/4・5のみプレイルームにて実施

※ 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