

2023年6月1日

第2期スポーツ教室（成人）募集！

2023年7月～開催する、第2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】 6月1日（木）～15日（木）必着 ※ハガキは12日消印有効。

【開催期間】 7月1日（土）～9月30日（土） ※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。複数お申し込みの場合は、教室ごとにお申し込みください。
- 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】 6月16日（金）～ 順次発送

【入金期間】 6月16日（金）～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（ふりがな） ④年齢 ⑤電話番号・FAX 番号



<WEB・二次元コード> WEB、または下記コードからお申込ください。

【申し込み二次元コード】



※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	7/3・10・17・24・31、8/7・14・28、 9/4・11・25 ※8/21、9/18休講	11回	9：45～ 10：45	第2武道場	30名	¥9,680	¥1,100
02	月	やさしいピラティス	7/3・10・17・24・31、8/7・14・28、 9/4・11・25 ※8/21、9/18休講	11回	11：00～ 12：00	第2武道場	30名	¥9,680	¥1,100
24	火	太極拳	7/4・11・25、8/1・8・22・29、9/5・12・ 26 ※7/18、8/15、9/19休講	10回	9：00～ 9：50	ブレイルーム	30名	¥8,800	¥1,100
25	火	らくらくエアロ	7/4・11・25、8/1・8・22・29、9/5・12・ 26 ※7/18、8/15、9/19休講	10回	10：00～ 10：50	ブレイルーム	25名	¥8,800	¥1,100
26	火	ほぐしコンディショニング	7/4・11・25、8/1・8・22・29、9/5・12・ 26 ※7/18、8/15、9/19休講	10回	11：00～ 11：50	ブレイルーム	30名	¥8,800	¥1,100
03	水	ヨガでリラックス	7/5・12・19・26、8/2・9・16・23・30、 9/6・13・20・27	13回	11：00～ 11：50	ブレイルーム	30名	¥11,440	¥1,100
27	木	GoToファイト ～シャドーボクシング系～	7/6・13・20・27、8/3・10・17・24・31、 9/7・14・21・28	13回	10：20～ 11：05	第1武道場	30名	¥11,440	¥1,100
04	木	ZUMBA(ZUMBA GOLD®)	7/6・13・20・27、8/3・17・24・31・ 9/7・14・21・28 ※8/10休講	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	7/7・14・21・28、8/4・11・18・25・ 9/1・8・15・22・29	13回	11：00～ 11：50	第1武道場 または ブレイルーム	30名	¥11,440	¥1,100
28	土	かんたんラテン	7/1・8・15・22・29、8/5・12・19・26、 9/2・9・16・23・30	14回	9：00～ 9：50	ブレイルーム	25名	¥12,320	¥1,100
07	土	サタデーヨガ&ピラティス1部	7/1・8・15・22・29、8/5・12・19・26、 9/2・9・16・23・30	14回	10：00～ 10：50	ブレイルーム	30名	¥12,320	¥1,100
08	土	サタデーヨガ&ピラティス2部	7/1・8・15・22・29、8/5・12・19・26 9/2・9・16・23・30	14回	11：00～ 11：50	ブレイルーム	30名	¥12,320	¥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）	7/5・12・19・26、8/2・9・16・23・30 9/6・13・20・27	13回	9：00～ 9：45	第1武道場	30名	¥8,580	¥1,100
09	水	にこにこ50体操教室1部 （50歳以上）	7/5・12・19・26、8/2・9・16・23・30 9/6・13・20・27	13回	9：00～ 9：50	ブレイルーム	30名	¥11,440	¥1,100
10	水	にこにこ50体操教室2部 （50歳以上）	7/5・12・19・26、8/2・9・16・23・30 9/6・13・20・27	13回	10：00～ 10：50	ブレイルーム	30名	¥11,440	¥1,100
11	木	シニア向け筋力アップ教室 （50歳以上）	7/6・13・20・27、8/3・10・17・24・31・ 9/7・14・21・28	13回	9：10～ 10：10	第1武道場	30名	¥11,440	¥1,100
30	金	ZUMBA(ZUMBA GOLD®) （50歳以上）	7/7・14・21・28、8/4・11・18・25・ 9/1・8・15・22・29	13回	9：00～ 9：50	第1武道場 または ブレイルーム	25名	¥11,440	¥1,100
13	金	健康づくり体操教室 （65歳以上）	7/7・14・21・28、8/4・11・18・25、 9/1・8・15・22・29	13回	10：00～ 10：50	第1武道場 または ブレイルーム	30名	¥11,440	¥1,100

※ 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。 ※ 8/10(木)ZUMBA GOLDのみ休講

※ 金曜日は、9月のみブレイルームにて実施

【お問い合わせ】

滝野川体育館

TEL：03-3940-1801

受付時間：10:00～18:00