

2023年9月1日

第3期スポーツ教室 参加者募集！

2023年10月～開催する、第3期スポーツ教室参加者を募集いたします。
ご応募をお待ちしています。

- 【応募期間】 1次募集 9月1日（金）～15日（金）必着 ※ハガキは12日消印有効。
2次募集 9月20日（水）～27日（水）※WEB申込のみ
- 【開催期間】 10月2日（月）～12月27日（水）※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。
 - 1次募集で定員に達した場合は、こちらで抽選を行い、当選者を決定いたします。
 - 2次募集は先着順です。1次募集で定員に達した場合は募集いたしません。

【抽選結果】 9月16日（土）～ 順次発送

【入金期間】 ～9月29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

＜HP・二次元コード＞ HP、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	10/2・23・30、11/6・13・27、12/4・11・25 ※10/9・16、11/20、12/18休講	9回	9：45～ 10：45	第2武道場 または ブレイルーム	30名	¥7,920	¥1,100
02	月	やさしいピラティス	10/2・23・30、11/6・13・27、12/4・11・25 ※10/9・16、11/20、12/18休講	9回	11：00～ 12：00	第2武道場 または ブレイルーム	30名	¥7,920	¥1,100
24	火	太極拳	10/3・10・24・31、11/7、12/5・12・26 ※10/17、11/14・21・28、12/19休講	8回	9：00～ 9：50	ブレイルーム	30名	¥7,040	¥1,100
25	火	らくらくエアロ	10/3・10・24・31、11/7、12/5・12・26 ※10/17、11/14・21・28、12/19休講	8回	10：00～ 10：50	ブレイルーム	25名	¥7,040	¥1,100
26	火	ほぐしコンディショニング	10/3・10・24・31、11/7、12/5・12・26 ※10/17、11/14・21・28、12/19休講	8回	11：00～ 11：50	ブレイルーム	30名	¥7,040	¥1,100
03	水	ヨガでリラックス	10/4・11・18・25、11/1・8・15・22・29、12/6・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～	10/5・12・19・26	4回	10：20～ 11：05	第1武道場	30名	¥3,520	¥1,100
04	木	ZUMBA(ZUMBA GOLD®)	10/5・12・19・26、11/2・9・16・23・30、12/7・14・21	12回	11：15～ 12：00	第1武道場 または ブレイルーム	25名	¥10,560	¥1,100
05	金	姿勢改善運動	10/13・20・27、11/3・10・17・24、12/1・8・15・22	11回	11：00～ 11：50	ブレイルーム	30名	¥9,680	¥1,100
28	土	かんたんラテン	10/14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16・23	11回	9：00～ 9：50	ブレイルーム	25名	¥9,680	¥1,100
07	土	サタデーヨガ&ピラティス1部	10/14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16・23	11回	10：00～ 10：50	ブレイルーム	30名	¥9,680	¥1,100
08	土	サタデーヨガ&ピラティス2部	10/14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16・23	11回	11：00～ 11：50	ブレイルーム	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）	10/4・11・18・25、11/1・8、12/13・20・27 ※12/6休講	10回	9：00～ 9：45	第1武道場	30名	¥6,600	¥1,100
09	水	にこにこ50体操教室1部 （50歳以上）	10/4・11・18・25、11/1・8・15・22・29、12/6・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）	10/4・11・18・25、11/1・8・15・22・29、12/6・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）	10/5・12・19・26、11/2・9・16・23・30、12/7・14・21	12回	9：10～ 10：10	第1武道場 または ブレイルーム	30名	¥10,560	¥1,100
30	金	ZUMBA(ZUMBA GOLD®) （50歳以上）	10/13・20・27、11/3・10・17・24、12/1・8・15・22	11回	9：00～ 9：50	ブレイルーム	25名	¥9,680	¥1,100
13	金	健康づくり体操教室 （65歳以上）	10/13・20・27、11/3・10・17・24、12/1・8・15・22	11回	10：00～ 10：50	ブレイルーム	30名	¥9,680	¥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。

※ 11/25～12/6は柔道ハンガリー代表の練習のため場所が変更となります（赤字）

【お問い合わせ】

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