

江戸川区スポーツセンター

平成29年度 第3期 教室案内

開催期間：平成30年1月5日（金）～3月3日（土）

* もくじ *

親子・一般対象教室

1～2 ページ

お申込み方法

3 ページ



《 親子・一般対象教室 》

【教室カレンダー】

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31
	3回		4回	3回	4回	4回		4回		4回	4回	4回	4回					1回	1回	1回

教室開催日 ※アクティブピラティスA・B 1/12・2/9休講
 ウェーブストレッチ、親子ふれあい体操C・D 1/12休講
 初心者卓球 2/9休講

教室名	曜日	時間	定員	回数	料金	開催場所
バランスボール&ストレッチA	水	10:00~10:50	各25名	全8回	各3,360円	1F 柔道場
バランスボール&ストレッチB		11:00~11:50				
バランスボール&ストレッチC	月	20:30~21:20		全6回	2,520円	1F スポーツルーム
リラクゼーションストレッチ	木	20:30~21:30	20名	全8回	各3,360円	
初心者バドミントン		10:00~11:30	140名			
初心者卓球	金	10:00~11:30	70名	全8回	各3,360円	3F 小体育室
ウェーブストレッチ		10:00~10:50	15名			1F 剣道場
アクティブピラティスA		9:30~10:30	各50名	全7回	各2,940円	2F 会議室
アクティブピラティスB		10:45~11:45				
バレエ(一般)	土	20:30~21:30	35名	全9回	3,780円	1F スポーツルーム
熟年リメイク体操A	月	11:45~12:45	各25名	全6回	2,520円	3F 大体育室
熟年リメイク体操B	水	11:30~12:30		全8回	3,360円	
熟年リメイク体操C		12:45~13:45				
トランポリン(一般)	月	10:00~10:50	10名	全6回	3,780円	
親子ふれあい体操A	木	10:00~10:50	各30組	全8回	お子様1人 各4,940円 お子様2人 各7,410円	1F 柔道場
親子ふれあい体操B		11:00~11:50				
親子ふれあい体操C	金	10:00~10:50		全8回	お子様1人 各4,940円 お子様2人 各7,410円	
親子ふれあい体操D		11:00~11:50				
はじめて体操	月	11:45~12:35	10名	全6回	4,940円	1F スポーツルーム

お申込み締め切り⇒ 11月29日(水)必着

＜教室案内＞

教室名	内容・目的
バランスボール &ストレッチ	バランスボールを使ってエクササイズを行います。 最後は全身を伸ばしてストレッチをします。
リラクゼーション ストレッチ	リラクゼーション・リンパの流れを促します。 むくみの予防・改善、疲労回復、快眠促進を目指します。 1日の疲れを解消できる教室です。
初心者バドミントン※1	レベル別グループに分かれて行いますので、 バドミントン初心者の方から受講できます。 バドミンントンの技術の習得を目指し練習しましょう。
初心者卓球※1	レベル別グループに分かれて行いますので、 卓球初心者の方から受講できます。 卓球の技術の習得を目指し練習しましょう。
ウェーブストレッチ	人間本来のしなやかな心と身体づくりのために考案された エクササイズです。専用のリングによる心地良いウェービ ングは、心身の深いリラックス効果を生み出します。
アクティブ ピラティス	通常のピラティスよりも少し強度を上げています。 体幹を鍛えてきれいな身体のラインを作りましょう。
バレエ（一般）	アットホームなレッスンでバレエの基礎から学びます。 初めての方でも安心して受講出来ます。
熟年リメイク体操※2	ストレッチやトレーニング、ウォーキング等を行います。 目的を持って身体を動かすことで、動きやすい身体に リメイク（作り直し）します。
トランポリン	普段体験することのない浮遊感の中で様々な技に挑戦する と共に、体幹バランスを鍛えます。
親子ふれあい体操※3	1・2歳のお子様とお母さんと一緒に歌遊びや踊り、 ベビー体操などを行います。
はじめて体操	2歳6ヶ月以上の幼稚園・保育園に通っていないお子様を 対象とした基礎的な体操を行う教室です。

・一般クラスの対象は高校生相当以上です。

・妊娠中の方は受講出来ません。あらかじめご了承ください。

※1 連盟に大会登録されている方の初心者バドミントン、初心者卓球のお申込みは
ご遠慮下さい。ご理解・ご協力をお願い致します。

※2 熟年リメイク体操対象 ⇒ 平成30年1月10日現在、満65歳以上の方

※3 親子ふれあい体操対象 ⇒ 平成30年1月11日現在、満1～2歳のお子様
1名様またはお子様2名様と保護者様1名（料金が変わります。）

お申込み締め切り⇒ 11月29日（水）必着

お申込み方法

返信面 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	お客様のご氏名	お客様のご住所
①希望教室(第3希望まで) <教室名・曜日・時間>		
②郵便番号・住所		
③氏名(フリガナ)		
④年齢・生年月日・性別・学年		
⑤電話番号		
⑥現在受講中の方:教室名 新規参加の方 :「新規」と記入		

往復ハガキに上記をご記入の上、郵送の場合は締め切り日までに必着、もしくはスポーツセンターまで直接ハガキをご持参ください。

お申込み 締め切り	親子・一般対象教室	<u>11月29日(水) 必着</u>
--------------	-----------	---------------------

【お申込み時のお願い】

- ・重複可能教室であれば複数の教室お申込みが出来ます。
 複数お申込みされる場合は、1教室1枚のハガキが必要です。
- ・教室・曜日・時間が同一であれば、ご家族で1枚のハガキでのお申込みが可能です。
- ・各教室定員を超えた場合は、第1希望から抽選させていただきます。
- ・第1希望落選の場合は、第2、第3希望と抽選を行います。
- ・記入漏れ、重複可能教室以外の重複申込みは無効となりますのでご注意ください。
- ・ハガキに記載頂いた個人情報は、教室受付及び教室管理以外には使用いたしません。

【キャンセル待ちの実施について】

- ・落選された方の中から、キャンセル待ち番号を決めさせていただきます。
 (キャンセル待ちは第1希望教室が対象となります。)
- ・必ずしもキャンセルが出るとは限りませんので、予めご了承ください。
- ・キャンセルが出た場合、お電話にてご連絡いたします。

お申込み お問合せ先	〒134-0088 江戸川区西葛西 4-2-20 TEL 03-3675-3811 営業時間：平日 9:00~22:30 日祝 9:00~21:30 江戸川区スポーツセンター
---------------	---