

荏原・2021年度「第1期コース型教室」募集のお知らせ

1. コース期間 **2021年4月～7月**
2. 第1次募集期間 **2月1日(月)～2月12日(金)20:00必着**
 ※荏原健康センターに期限内に届かない場合は受付できません。
3. 応募方法
 - ① 「コース型教室」へのご参加をご希望の際は、下記「コース型教室お申込み方法」の要領でお申込みください。往復ハガキでのご応募も承ります。
 (下記の「応募用紙」の項目を往信面にご記入ください)
 2月1日発行の広報、及び健康センターのホームページでもご確認いただけます。
4. 結果の通知
 - ① 応募の時に提出頂いた結果通知用郵便ハガキ又は往復ハガキでお申し込みの方は返信ハガキで結果を通知させていただきます。(2月16日頃 発送予定)
 - ② 結果についての電話でのお問い合わせは、ご遠慮願います。
5. 入金
 - ① 入金期間は、**2月17日(水)～3月7日(日)17:00迄**です。
 (月～土は20:00まで、日・祝日は17:00まで受け付けております。)
6. その他
 - ① 3月7日(日)の時点で、定員数を満たしていないコースは第2次募集を行います。
 ※**3月14日(日)9:00～** 先着順にて受付致します。
 ※当日は**電話受付のみ**とさせていただきます。
 - ② 満員の場合は区内在住・在勤・在学の方を優先して、抽選いたします。
 - ③ 参加希望のお子様の月齢は「**2021年3月31日現在**」で、ご記入ください。
 - ④ **ご入金後はコースの変更・振替・返金・譲渡は出来ません。**
 - ⑤ 親子クラスは、「**親1人子ども1人**」の1組でお申し込みください。
 - ⑥ レッスン参加中に、建物内でお子様のみでお待ち頂く事もお断り致します。
 - ⑦ 状況により、コースが開催されない場合もございます。
 - ⑧ レッソンの途中入室(10分後は不可)退室はご遠慮ください。

〒142-0063 品川区荏原2-9-6-2F

荏原健康センター 03-3788-7017

コース型教室お申込み方法

2021年度第1期コース型教室応募用紙

- ① 右の応募用紙にご記入後、切り取ってお持ちください。
- ② 「結果通知用郵便ハガキ63円」の表面に「**ご自分の住所・氏名**」をご記入の上、応募用紙と一緒に受付にお申し込みください。
- ③ 結果は「結果通知用郵便ハガキ」にてお知らせいたします。
- ④ 申込用紙に不備がある場合はコースNo.で受付いたします。
- ⑤ 入金期間内にご入金がない場合は、**自動的にキャンセル**となります。
- ⑥ 成人クラスの対象年齢は**15歳以上**です。
- ⑦ ★印のプログラムは、1人1通のみお申込み出来ます。
- ⑧ お子様の月齢は、**2021年3月31日現在**でご記入ください。

※妊娠されている方、レッスン期間内に妊娠が発覚した場合は教室にご参加頂けません。
 あらかじめご了承ください。

※この用紙で得た個人情報は、該当の案件以外での使用は致しません。

| | |
|--------------------------------|--------------|
| コースNo | 曜日 (ご確認ください) |
| お申し込み コース名 | |
| フリガナ お名前 | 男・女 |
| 生年月日 西暦 | 年 月 日 |
| ご住所 〒 - | |
| 電話番号 | |
| ◆区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方◆ | |
| 在勤・在学名 | |
| 所在地(住所) | |
| 親子・キッズ・ジュニアコースの方は以下もご記入お願い致します | |
| フリガナ お子様の お名前 | 男・女 |
| お子様の 生年月日 西暦 | 年 月 日 |
| 3月末での 月年齢 | 歳 ヶ月 |

荏原健康センター（荏原2-9-6） 15回～17回

| コース名 | No | 曜日・開始時間 | 定員 | コース名 | No | 曜日・開始時間 | 定員 | |
|------------------------|----|-------------|------|---------------|-----------|-------------|------|-------------|
| かんたんエアロ | ★ | 1 月曜 9:15 | 各16名 | ボクシングフィットネス入門 | ★ | 19 火曜 19:45 | 各16名 | |
| かんたんエアロ | | 2 水曜 9:15 | | ボクシングフィットネス入門 | | 20 木曜 19:45 | | |
| ストレス解消! のびのび体操 | | 3 月曜 12:15 | | はじめてHIPHOP | | 21 日曜 9:30 | | |
| 中高年の健康運動 | ★ | 4 水曜 14:00 | | フラダンス(初級) | ★ | 22 火曜 13:15 | | |
| | | 5 木曜 15:15 | | フラダンス(初・中級) | | 23 木曜 12:15 | | |
| 朝の健康体操 | ★ | 6 金曜 9:15 | | 各12組 | 太極拳(初級) | ★ | | 24 金曜 17:00 |
| 肩こり・腰痛解消体操 | | 7 金曜 12:15 | | | 太極拳(初・中級) | | | 25 火曜 14:45 |
| 脂肪燃焼エアロ(初級) | | 8 月曜 19:45 | | | かんたんピラティス | | | 26 火曜 16:15 |
| ステップシェイプ&ストレッチ | ★ | 9 金曜 15:30 | | 各16名 | ピラティス | ★ | | 27 水曜 15:30 |
| | | 10 月曜 10:45 | | | | | | 28 月曜 15:05 |
| キッズダンス～ポップ&キュート～(5～8歳) | ★ | 11 月曜 16:30 | 各12組 | 骨盤調整エクササイズ | ★ | 29 木曜 18:20 | | |
| キッズダンス(5～8歳) | | 12 水曜 17:00 | | | | 30 土曜 16:00 | | |
| ジュニアダンス(8～12歳) | | 13 木曜 17:00 | | | | 31 木曜 13:45 | | |
| 親子元気ファミリー(1～2歳6ヶ月) | ★ | 14 土曜 11:45 | 各16名 | リフレッシュヨーガ | ★ | 32 木曜 9:15 | | |
| 親子元気ファミリー(2～6歳11ヶ月) | | 15 土曜 13:15 | | | | 33 木曜 10:45 | | |
| グループパワー(バーベル筋トレ) | ★ | 16 水曜 19:30 | 各16名 | アロマヨーガ | ★ | 34 金曜 10:45 | | |
| グループセンタジー(ヨガ&ピラティス) | | 17 月曜 13:45 | | | | 35 金曜 14:00 | | |
| | | 18 水曜 12:30 | | | | 36 金曜 18:30 | | |
| | | | | | | 37 日曜 12:15 | | |
| | | | | | | 38 土曜 18:45 | | |

| No. | 費用 |
|-------------------|--------------|
| 1～15 | ¥8,000 (税込) |
| 19、25、26、37 | ¥9,000 (税込) |
| 16～18、20、27～36、38 | ¥9,600 (税込) |
| 21、22 | ¥12,000 (税込) |
| 23、24 | ¥12,800 (税込) |

| | | | | |
|-----------|---|---|----------|-----|
| 40代からの健康塾 | ★ | C | 火曜 19:30 | 16名 |
| | | D | 水曜 10:45 | |

※Dは運動量の多いコース
 ※各¥3,200(税込)
 ※コースの変更・振替え・返金は不可

※★は同一種目で1人1通。
 ※No. 14、15は親1人子ども1人で1組
 ※月齢・年齢は、2021年3月31日現在。
 ※区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選。
 (キャンセル待ちに関しては優先なしでの抽選になります)
 ※場合によっては在住、在勤の確認をすることがあります。
 ※申請者以外は入室不可(託児なし)。
 ※入金後のコースの変更・振り替え・返金・譲渡は不可。
 ※定員に満たないコースは3月14日(日)午前9時から受付(先着順。14日は電話受付のみ)。
 ※申込み人数が少ないコースは閉講する場合がございます。

第1期コーススケジュール予定

(コースにより変更の場合有)

2021年4月

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

2021年5月

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

2021年6月

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

2021年7月

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

コース型教室休講日

休館日