

# 第3期コース型教室募集要項

**コース期間** 平成30年12月～平成31年3月

**申し込み期間** 10月1日(月)～10月14(日) 7(日)休館

**申し込み方法** 応募用紙に必要事項をご記入の上返信用郵便葉書と一緒に受付にお持ち下さい。又は往復葉書に応募用紙を貼り付け郵送応募も可。

10月14日(日)必着 窓口受付時間は～17:30

## 募集要項

- \* コース番号
- \* 氏名(ふりがな)
- \* 住所
- \* 生年月日・年齢
- \* 電話番号
- \* 区内在勤・在学の場合は、会社名・学校名と住所
- \* お子様の氏名(ふりがな) \* お子様の月年齢(11月30日での)【親子・子供教室のみ】

## 入金期間

当選された方は、10月19日(金)～11月4日(日)17:30までに受付でご入金ください。上記期間後はキャンセル扱いとなります。

## 2次募集

抽選に落選された方は、11月11日(日)より2次募集を先着順に受け付けます。  
11月11日は電話受付(03-3788-7017)のみとなります。

荏原健康センター 2018年度第3期コース型教室一覧表

コース名称	回数	担当	No	曜日・開始時間	定員	コース名称	回数	担当	No	曜日・開始時間	定員
かんたんエアロ60	13回	広島	1	月曜 9:15	35名	グループパワー(バーベル筋トレ)	15回	KOBA	18	水曜 19:50	26名
ストレス解消!のびのび体操	13回	堀井	2	月曜 12:30	30名	グループセンチ(ヨガ&ピラティス)	13回	Kugu	19	月曜 13:40	30名
中高年の健康運動★	16回	碓	3	水曜 14:25	各35名	ボクシングフィットネス入門	16回	島田	20	火曜 19:45	各35名
中高年の健康運動★	15回		4	木曜 16:00		ボクシングフィットネス	15回		21	木曜 19:45	
朝の健康体操	17回	渡辺	5	金曜 9:15		はじめてHIP HOP	17回	柘野	22	日曜 10:30	
肩こり・腰痛解消体操	17回		6	金曜 11:35		はじめてフラダンス	16回	大脇	23	火曜 13:55	
脂肪燃焼エアロ60(初中級)	17回	清水	7	金曜 15:30		はじめてフラダンス	15回	垣内	24	木曜 12:30	
脂肪燃焼エアロ60(初級)	13回	堀井	8	月曜 19:45		はじめてフラダンス	16回	高橋	25	金曜 17:05	
ステップシェイプ&ストレッチ	13回	堀井	9	月曜 11:20		各30名	ステップアップフラダンス	16回	大脇	26	
ステップ&スーパー引締め	16回	渡辺	10	水曜 10:10	はじめて太極拳		16回		27	火曜 15:05	
キッズダンス～ホップ&キュート (5～8歳)★	13回	佐々木	11	月曜 16:45	各20名	ステップアップ太極拳	16回	阿部	28	火曜 16:15	
キッズダンス(5～8歳)★	16回	Kugu	12	水曜 17:00		かんたんピラティス	16回	南澤	29	水曜 15:40	
ジュニアダンス(8～12歳)★	13回	佐々木	13	月曜 17:55		ピラティス	14回	坂本	30	木曜 18:30	
	16回		14	木曜 17:15	ピラティス	16回	31		土曜 15:40		
親子で頑張ろう(1歳)	15回	武田	15	金曜 12:55	各20組	骨盤調整エクササイズ	15回	山形	32	木曜 14:45	
親子で頑張ろう(2歳)	16回		16	土曜 12:10			15回	渡辺	33	木曜 9:15	
親子で頑張ろう(3歳～5歳11ヵ月)	16回		17	土曜 13:20			15回	渡辺	34	木曜 11:20	
						リフレッシュヨーガ★	17回		35	金曜 10:25	
							17回	山田	36	金曜 14:15	
							17回	坂本	37	金曜 18:30	
							16回	山田	38	日曜 12:45	
						アロマヨーガ	17回	井口	39	土曜 19:45	

※コース型教室の開催回数がお申し込み後に変更になる場合がございます。予めご了承ください。

★印のプログラムはお1人1コースのみお申し込みできます。

## 料金表

No.1～No.17	料金	No.18～No.39	料金
13回	6500円	13回	7800円
14回	7000円	14回	8400円
15回	7500円	15回	9000円
16回	8000円	16回	9600円
17回	8500円	17回	10200円
40代からの健康塾	各3200円		

## 40代からの健康塾

コース	曜日	担当	時間	会場	定員(抽選)
C	火	堀井	19:45～20:45	多目的室	20名
D	水	堀井	11:20～12:20	荏原健康センター	30名

※Dコースは、運動量が多いクラス