

# 荏原健康センター 2022年度「第3期コース型教室」募集のお知らせ

1. コース期間 **2022年12月～2023年3月**
2. 第1次募集期間 **10月1日(土)～10月14日(金)必着**  
※荏原健康センターに期限内に届かない場合、受付できません。
3. 応募方法 下記「コース型教室お申込み方法」の要領でお申込み下さい。  
往復ハガキでのご応募も承ります。(往復ハガキの場合は、下記「応募用紙」の項目を  
往信面にご記入下さい)  
10月1日発行の広報または健康センターのホームページでもご確認頂けます。
4. 結果通知 ① 応募の時に提出頂いた結果通知用郵便ハガキ、往復ハガキでお申し込みの方は  
返信ハガキにて結果を通知致します。  
② 当落結果について、電話・窓口でのお問い合わせはご遠慮下さい。
5. 入金期間 **10月21日(金)～11月6日(日)17:30迄**です。  
(月～土は20:30まで、日・祝日は17:30までご入金頂けます。)
6. その他 ① 11月12日(土)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。  
※11月13日(日)9:00～先着順にて受付致します。(11月13日は電話受付のみ)  
※11月14日(月)以降は、電話または荏原健康センター受付にて承ります。  
② 満員の場合は、区内在住・在勤・在学の方を優先して抽選致します。  
③ 参加希望のお子様の月齢は「**2022年11月30日現在**」でご記入下さい。  
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、「**保護者1人・子ども1人**」の1組でお申し込み下さい。  
⑥ 見学スペースは設けておりません。  
⑦ **レッスンの途中入室(開始10分以降入室不可)・途中退室はご遠慮下さい。**  
⑧ 社会情勢やガイドラインに基づき、期の途中で定員が増える場合がございます。予めご了承下さい。  
⑨ **レッスン内での未就学児のマスク着用は任意とします。**

〒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

## 2022年度第3期コース型教室応募用紙

- ① 右の応募用紙にご記入下さい。
- ② 結果通知用郵便ハガキ(63円)の宛先に「**ご自身の住所・氏名**」をご記入の上、  
応募用紙と一緒に受付にお持ち下さい。
- ③ 結果は「**結果通知用郵便ハガキ**」にて  
お知らせ致します。
- ④ **申込用紙に不備がある場合は、コースNo.で  
受付致します。**
- 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させていただきます。**
- ⑥ 成人クラスの対象年齢は、**15歳以上**です。
- ⑦ **★がついたクラスは、同じ枠より1つお選び下さい。**  
別の★枠であれば、複数申込可能です。
- ⑧ お子様の月齢は、**2022年11月30日** 時点で  
ご記入下さい。
- ⑨ 社会情勢により、休講となる場合がございます。  
休講時はホームページにてご案内致します。

※妊娠されている方や、コース開催期間内に妊娠が判明  
した場合ご参加頂けません。予めご了承下さい。  
※こすると消えるペンでは記入しないで下さい。  
※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 (ご確認下さい)
申込 コース名	※親子・キッズクラスは保護者名を記入
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・キッズクラス申込の方は以下もご記入下さい。	
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
11月末で の 月年齢	歳 ヶ月

**荏原健康センター(荏原2-9-6) 全15~17回 ※曜日によって異なります。**

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18名	ボクシングフィットネス入門(対面ミット打ち)	22	火曜 19:45	各18名			
		2	水曜 9:15		ボクシングフィットネス(対面ミット打ち)	23	木曜 19:45				
ストレス解消!のびのび体操	★	3	月曜 11:55		はじめてHIPHOP	24	日曜 9:30				
		4	水曜 14:45		K-POP	25	土曜 17:20				
中高年からの健康運動	★	5	月曜 13:15		フラダンス(初級)	★	26		火曜 12:45		
		6	水曜 13:25			27	木曜 12:15				
		7	木曜 15:15		フラダンス(初中級)	28	金曜 17:00				
朝の健康体操		8	金曜 9:10		太極拳(初級)	★	29		火曜 15:10		
肩こり・腰痛解消体操		9	金曜 11:50		太極拳(中級)		30		火曜 16:30		
脂肪燃焼エアロ	★	10	月曜 19:45		各25名	ピラティス	★		31	月曜 14:35	
		11	金曜 15:35						32	水曜 16:05	
脂肪燃焼エアロ(初級)		12	土曜 10:20						33	木曜 18:20	
ステップシェイプ&ストレッチ		13	月曜 10:35						34	土曜 16:00	
キッズダンス~ポップ&キュート~(5~8歳)	★	14	月曜 17:15	骨盤調整エクササイズ				35	木曜 13:45		
キッズダンス(5~8歳)		15	水曜 17:25	各12名				36	木曜 9:15		
ジュニアダンス(8~12歳)		16	木曜 17:00					37	木曜 10:35		
親子元気ファミリー(1~2歳6ヶ月)	★	17	土曜 11:40	各12組				リフレッシュヨーガ	★	38	金曜 10:30
親子元気ファミリー(2~6歳)		18	土曜 13:00					39		金曜 14:15	
グループパワー		19	水曜 19:50	各18名						40	金曜 18:30
グループセンチジャー	★	20	月曜 15:55				41	日曜 12:15			
		21	水曜 12:05		アロマヨーガ	42	土曜 18:45				

40代からの健康塾★	C	火曜 19:30	16名
	D	水曜 10:45	18名

※Dは運動量の多いコース(ステップ台を使用します。)  
 ※各¥3,200(税込)/全14回  
 ※入金後のコースの変更・返金・譲渡は不可

コースNo,	受講料
14	¥7,000(税込)
1、3、5、12、13、17、18	¥7,500(税込)
7、15、16	¥8,000(税込)
2、4、6、8、9	¥8,500(税込)
20、22、29、31、34、42	¥9,000(税込)
33、35~37、40、41	¥9,600(税込)
19、21、32、38、39	¥10,200(税込)
10、30	¥10,500(税込)
23、27	¥11,200(税込)
11	¥11,900(税込)
25、26	¥12,000(税込)
24	¥12,800(税込)
28	¥13,600(税込)

※★は同一枠内で、1人1通のみ申込可能  
 ※No.17・18は保護者1人子ども1人で1組  
 ※月齢・年齢は2022年11月30日時点  
 ※レッスン内での未就学児のマスク着用は任意とします。  
 ※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、優先なしでの抽選です。)  
 ※在住・在勤・在学の確認をする場合がございます。  
 ※入金後のコースの変更・返金・譲渡は不可  
 ※定員に満たないコースは11月13日(日)9:00より先着順で受付(13日は電話受付のみ)  
 ※11月14日(月)以降は電話または荏原健康センター受付にて承ります。  
 ※申込人数が少ないコースは、閉講する場合がございます。  
 ※社会情勢やガイドラインに基づき、定員が増える場合がございます。

**第3期コーススケジュール**

(コースにより変更の場合有)

**2022年12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

**2023年1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				

**2023年2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				

**2023年3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

 休館日