

ほねごりアリーナ



参加者大募集

教室案内

運動不足解消、健康管理、体力づくり、心身のリフレッシュ!

No.	教室名	開講期間・時間	曜日	回数	定員	対象	場所	講師	参加費	教室内容	申込期間
1	バウンドテニス	5/7~6/25 19:30~21:30	水	8	20	15歳以上 (中学生除く)	体育室1/3	協会	600円/回	だれでも気楽に楽しめるスポーツです。ゲームをして楽しみましょう。	4/1 ~ 4/15
2	卓球	5/8~6/26 9:30~11:30	木	8	60	15歳以上 (中学生除く)	体育室	協会	600円/回	個々に応じて練習・ゲームを楽しみましょう。初めての方でも、チャレンジ!	
NEW 3	健康体操Ⅰ	5/9~6/27 10:30~11:30	金	8	30	15歳以上 (中学生除く)	3F フィットルーム	本多	5,600円	どなたでも参加できる緩めのリズム体操、ストレッチを行います。	
4	健康ストレッチ	5/19~6/30 ※6/9除く 13:30~14:30	月	6	30	15歳以上 (中学生除く)	3F フィットルーム	フクシ	600円/回	誰でもできる、かんたんストレッチです。楽しく体を動かしましょう。	
5	リズム&ストレッチ体操	5/7~6/25 10:30~11:30	水	8	20	15歳以上 (中学生除く)	3F フィットルーム	鶴岡	600円/回	音楽に合わせて体操を行い、普段の運動不足の解消を図ります。	
6	カラダ引き締めエクササイズ	5/8~6/26 10:00~11:00	木	8	30	15歳以上 (中学生除く)	3F フィットルーム	本多	5,600円	リズム体操・筋力トレーニングの要素を取り入れ、軽快な音楽に合わせて楽しくシェイプアップを図ります。	

申込方法

申込期間がありますのでご注意ください。

往復はがき

<往信裏面>

<返信表面>

直接窓口

参加費用

締切日必着(1教室につき1人1枚)

希望する教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号

申込者の住所・氏名・郵便番号

返信用の官製はがきをお持ちください

1・2・4・5

毎回600円の「ｽﾎｰﾂ教室」利用券を購入していただきます。

3・6

開講日当日にお支払いいただきます。

85					
【往信】			ここには		
相模原市緑区 下九沢2368-1			記入しないでください		
ほねごりアリーナ 行					
往信おもて			返信うら		

85					
【返信】			教室名		
・申込者の住所			住所 ふりがな 氏名・性別		
・申込者のお名前			電話番号		
			年齢		
返信おもて			往信うら		