

# 春 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!

教室名	開講期間・時間	曜日	回数	定員	対象	場所	参加費	教室内容	申込期間
1 バウンドテニス	5/13~7/1 19:30~21:30	水	8	20	15歳以上 (中学生除く)	体育室2/3	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	5/7~6/25 5/21除く 9:30~11:30	木	7	30	15歳以上 (中学生除く)	体育室	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!	
3 健康体操	5/8~6/26 10:30~11:30	金	8	20	15歳以上 (中学生除く)	3F フィットルーム	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	5/18~6/29 6/8除く 13:30~14:30	月	6	20	15歳以上 (中学生除く)	3F フィットルーム	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	5/13~6/24 10:30~11:30	水	7	20	15歳以上 (中学生除く)	3F フィットルーム	4,900円	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	5/7~6/25 10:00~11:00	木	8	20	15歳以上 (中学生除く)	3F フィットルーム	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

### 4/15(水)必着

#### 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

毎回600円の「ｽｰﾂ教室」利用券を購入していただきます。

3・5・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	返信うら