


# 1～3月特別プログラム教室一覧

曜日	教室名	時間	定員	金額	曜日	教室名	時間	定員	金額
火	ロコモ予防体操 	09:10～09:55	13	各560円	金	ヨガ	10:30～11:20	20	各620円
	美・サルサ 	10:05～10:55	20	各620円		フラダンス	11:45～12:35	20	各620円
	ボディシェイプ中級 	11:30～12:20	18	各620円		ステップダンスエアロ 	19:10～19:55	20	各560円
骨盤チューニング	09:10～10:00	20	各620円	ピラティス&リラクゼーション		20:05～20:50	20	各560円	
水	健康法・高	10:20～11:10	15	各560円	第2・4土	ボディメイクエクササイズ(女性限定)	09:15～10:05	13	各620円
	ビューティーエクササイズ(女性限定)	11:40～12:30	20	各620円		一番脂肪り 	11:45～12:35	20	各620円
	パワーヨガ	19:10～19:55	18	各560円	第1・3日	おなかスッキリ 	09:15～10:05	20	各620円
	静☆ヨガ	20:05～20:50	18	各560円		ピラティス 	10:30～11:20	20	各620円
木	ストロングヨガ&リラックス	11:15～12:05	18	各620円	ヨガ	11:45～12:35	20	各620円	
金	健康法・高	09:15～10:05	15	各560円					

**10月より申込方法が1ヵ月ごとに変更になりました。教室の参加費は毎回教室前にお支払いください。**

※ヨガ(託児付き)は安全面を配慮したうえで開催いたしません。

※プログラムの開催時間に変更があります。

※マークがある教室は室内履きが必要となります。

**現在レンタルをおこなっていないためお忘れのないようご注意ください。**

※当日は検温をしてからご来館ください。

## 【申込方法】

・ **オンライン申込・ハガキ申込での事前申込**となります。定員を上回った場合は抽選とさせていただきます。

※申込方法の詳細は裏面をご確認ください

・ 人数確定後、空き枠が出た教室は電話にて申込可能となります。

**※直接窓口での受付はおこないません。**

## 【教室開催スケジュール】

開催期間	オンライン・ハガキ申込期間 (1次申込)	抽選・結果発表	電話申込期間 (2次申込)
1月分	12月8日(火)～12月20日(日)	12月26日(土)	12月27日(日)～ レッスン当日まで
2月分	1月5日(火)～1月18日(月)	1月24日(日)	1月25日(月)～ レッスン当日まで
3月分	2月3日(水)～2月15日(月)	2月21日(日)	2月22日(月)～ レッスン当日まで

※今後も社会の動向や新型コロナウイルス感染動向に応じて急遽休講・変更となる場合があります。予めご了承ください。

開催日程・申込の詳細は裏面をご確認ください

## 妙正寺体育館

〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号

TEL:03-3399-4224

URL:<http://www.suginami-ttm.com>

QRコード



## 1月特別プログラム教室日程

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

開催日

4日までは年末年始休館となります  
教室の開始は7日からとなります

## 2月特別プログラム教室日程

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

開催日

第2木曜日が祝日のため翌日が休館日になります  
祝日の開催はありません

## 3月特別プログラム教室日程

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

開催日

25日以降の教室の開催はありません

※今後も社会の動向や新型コロナウイルス感染  
動向に応じて急遽休講となる場合があります。  
予めご了承ください。

## 【申込方法】

### はがき申込

往復はがきに必要事項をご記入の上ご応募ください

往復はがき1枚につき1名様1教室のみ。また、1教室1枚までお申込有効。

※返信用はがきにもご住所・氏名をご記入ください。

※消えるボールペンは処理の際に消えてしまう可能性があるため使用しないでください。

※申込期間で最終日必着となりますので申込期間を過ぎたものは無効とさせていただきますので予めご了承ください。

記入例)

・往信用

63	〒167-0033	
往信	〆 妙正寺体育館	杉並区 3-1-20112宛
	〇 月特別教室	
	宛	
		記入しないようお願いいたします

・返信用

63	〒000-0000	①教室名
返信	〇	②曜日・時間
	〇	③参加者氏名
	〇	ふりがな
	〇	年齢
	〇	性別
	〇	※フルネームでご記入ください
	〇	④住所
	〇	⑤電話番号
	〇	⑥杉並区在住・在勤・在学・区外いずれかを明記

①教室名②曜日・時間③参加者氏名・ふりがな・年齢・性別④住所

⑤電話番号⑥杉並区在住・在勤・在学・区外いずれかを明記

### オンライン申込

QRコード又はHP画面『教室オンライン申込』よりご応募ください

※オンライン申込の際登録が必要となります。

※フリーメールアドレスでの登録・設定によっては通常通り受信できない場合があります。

※当選に関してはマイページからのご確認できます



←オンライン申込はこちら