

令和3年7～8月特別定期教室一覧


曜日	教室名	開催時間	定員	金額	曜日	教室名	開催時間	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		エナジーフィットネス 	10:30～11:20	20	各620円
	パワーヨガ	19:10～19:55	18	各560円		一番脂肪り 	11:45～12:35	20	各620円
	静☆ヨガ	20:05～20:50	18	各560円	第1・3日	おなかスッキリ 	09:15～10:05	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		ピラティス	10:30～11:20	20	各620円
金	健康法・高	09:15～10:05	15	各560円	ヨガ	11:45～12:35	20	各620円	

1ヶ月毎の募集となります。教室の参加費は毎回教室前にお支払ください。

※開催時間は清掃・換気の時間も含まれています。

※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】

・ **オンライン申し込み・はがき申し込みでの事前申し込み**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次募集)	抽選・結果発表	電話申込期間 (2次募集)
7月分	6月2日(水)～6月21日(月)	6月27日(日)	6月28日(月)～ レッスン当日まで
開催期間	オンライン・ハガキ申込期間 (1次募集)	抽選・結果発表	電話申込期間 (2次募集)
8月分	7月7日(水)～7月19日(月)	7月25日(日)	7月26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



7月特別定期教室日程

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8 休館日	9	10
11	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3回	全4回	全2回

 開催日

8月特別定期教室日程

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
29	30	31				
全1回		全4回	全3回	全3回	全3回	全1回

 開催日

※8月10日(火)～15日(日)の期間はお盆期間のため休講となります

※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。

【申し込み方法】

はがき申し込み

- 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)

63 往信	〒167-0033				
『〇月特別定期教室』宛	妙正寺体育館	杉並区清水3-20-12	記入しないようお願いいたします	63 返信	〒000-0000
				〇	①教室名
				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

オンライン申し込み

- 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

↓オンライン申し込みはこちら

