

# 令和3年9～12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	18名	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	18名	各620円
水	パワーヨガ	19:10～19:55	23名	各560円		エナジーフィットネス 	10:30～11:20	25名	各620円
	静☆ヨガ	20:05～20:50	23名	各560円		一番脂肪り 	11:45～12:35	25名	各620円
金	ヨガ	10:30～11:20	25名	各620円	第1・3日	おなかスッキリ 	09:15～10:05	25名	各620円
						ピラティス	10:30～11:20	25名	各620円
						ヨガ	11:45～12:35	25名	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。

※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。**

※当日はご自宅で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)
9月分	8月4日(水)～8月16日(月)	8月21日(土)	8月23日(月)～ レッスン当日まで
10月分	9月1日(水)～9月20日(月)	9月25日(土)	9月27日(月)～ レッスン当日まで
11月分	10月6日(水)～10月18日(月)	10月23日(土)	10月25日(月)～ レッスン当日まで
12月分	11月3日(水)～11月15日(月)	11月20日(土)	11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



