






# 令和4年4-6月特別ふらっと教室一覧

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720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800円
水	パワーヨガ	19:10~19:55	23名	各720円		エナジーフィットネス 	10:30~11:20	25名	各800円
	静☆ヨガ	20:05~20:50	23名	各720円		一番脂肪り 	11:45~12:35	25名	各800円
金	ヨガ	10:30~11:20	25名	各800円	第1・3日	おなかスッキリ 	09:15~10:05	25名	各800円
						ピラティス	10:30~11:20	25名	各800円
						ヨガ	11:45~12:35	25名	各800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いください。

※開催時間は清掃・換気の時間も含まれています。清掃・換気は教室終了5分前からをおこないます。

※マークがある教室は室内履きが必要となります。

※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。落選された方はキャンセル待ち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)
4月分	3月1日(火)~3月15日(火)	3月20日(日)	3月22日(火)~
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)
5月分	4月1日(金)~4月15日(金)	4月20日(水)	4月22日(金)~
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)
6月分	5月1日(日)~5月15日(日)	5月20日(金)	5月22日(日)~

※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



## 4月特別ふらっと教室日程

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

開催日

※特別ふらっと教室は8日(金)から開始となります。  
※GW期間により29日(金・祝)より休講となります。

## 6月特別ふらっと教室日程

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

開催日

※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。

## 5月特別ふらっと教室日程

日	月	火	水	木	金	土
1 6月分 申込開始	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12 休館日	13	14
15 6月分 申込締切	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2回

開催日

※GW期間により教室の再開は10日(火)からとなります。

## 【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)

#### ・往信用

63 往信	〒167-0033 妙正寺体育館 「〇月特別ふらっと教室」宛	杉並区清水3-20-12	記入しないようお願いいたします
----------	--------------------------------------	--------------	-----------------

#### ・返信用

63 返信	〒000-0000 〇〇区〇〇〇〇〇〇〇〇様	①教室名 ②曜日・時間 ③参加者氏名 ふりがな 年齢 性別 ※フルネームでご記入ください ④住所 ⑤電話番号 ⑥杉並区在住・在勤・在学・区外のいずれかを明記
----------	---------------------------	---

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



←オンライン申込はこちら