

# シェイプアップエクササイズ

指導員：フクシ・エンタープライズ

## ◆◆日程・参加料金◆◆

3か月毎の継続教室 7月～9月はお休みです。

(4月～6月、10月～12月、1月～3月)

退会されるまでは継続してご受講頂けます。休会制度は設けておりません。

木曜日 4/14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16

3か月(全9回)の料金 10,800円

※コロナの状況により中止・変更が生じることがございます。

## ◆◆時間◆◆

9:15～10:15

## ◆◆対象◆◆

16歳以上

## ◆◆定員◆◆

15名



## ◆◆持ち物◆◆

運動のできる服装(ジャージ類)、タオル、飲み物

## ◆◆内容紹介◆◆

ストレッチや筋力トレーニング、簡単なリズム運動を取り入れ、身体を動かしていきます。身体に必要な筋肉や柔軟性を養い、動きやすい身体づくりを行います。

\*裏面に申込み・キャンセル等についての諸注意を記載しております。

\*...\*...\*...\*...\*...\* **申込みについて** \*...\*...\*...\*...\*

【往信表】	【返信裏】	
63 往信	145-0066	空白
東調布公園水泳場 行	大田区南雪谷五-13-1	

- ◆往復ハガキにてお申込みください。
- ◆応募は、一教室につき一人1枚でお願いします。
- ◆当選者には参加料金の納入期限を明記したハガキを返信します。
- ◆お支払いは3か月分をお支払いいただきます。
- ◆ハガキ到着後、キャンセルされる場合はご連絡をお願いいたします。  
(期日までに納入がない場合は自動的にキャンセルとなりますのでご注意ください。)
- ◆納入後は、返金できません。

【返信表】	【往信裏】	
63 返信	□□□□-□□□□	①希望教室名 (例：はつらつ水泳など)
受講者氏名様	受講者住所	②受講者氏名(ふりがな) (【ママヨガ】でお子さまをお連れの場合はお子さまの月齢)
		③性別
		④生年月日/年齢
		⑤郵便番号/住所
		⑥連絡のつく電話番号

**【東調布公園水泳場】**

〒145-0066 大田区南雪谷 5-13-1  
03-3728-7651  
<http://east-chofu.jp>

**募集期間：2/5(土)～2/25(金) (必着)**  
**定員に満たない場合は 3/19(土)10時から窓口にて申込書に記入していただき受講料を添え先着順で受け付けます。**

安全にスポーツを楽しんでいただくために、  
全てのご利用者様にお願いします

- ★ 館内・受講中は、マスク着用の徹底をお願い致します。
- ★ 換気の為、各部屋ドアや窓を常時開放しております。大きな音や声を出さないよう、近隣へのご配慮をお願い致します。
- ★ 多目的室のベランダから教室の見学は可能ですが、大きな声でおしゃべりやマスクをつけないなどはご遠慮ください。
- ★ 当施設では感染防止対策を実施しておりますが、受講期間中にコロナに感染または、濃厚接触者と判断された場合は事務所までご連絡下さい。



※1 階ロビーでの長時間滞在などできません。教室終了後は速やかにご退館願います。  
 ご不便をお掛けしますが、皆様のご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。