

シェイプアップエクササイズ

指導員：FEP

◆◆日程・参加料金◆◆

木曜日 1/13.20.27 2/3.10.17→24 3/3.10.17

全9回 10,800円

◆◆時間◆◆

9:20~10:20

◆◆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	145 - 0066	白紙
往信	東調布公園水泳場 行	大田区南雪谷五-十三-1
※何も記入しないで ください		

- ◆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。
- ◆はがき到着後、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	□□□ - □□□□	① 希望教室名 (例：ピラティスなど)
返信	受講者氏名 様	② 受講者氏名 (ふりがな)
	受講者住所	③ 性別
		④ 生年月日/年齢 (学年)
		⑤ 郵便番号/住所
		⑥ 連絡のつく電話番号 (続柄)

【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>

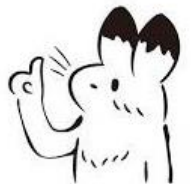
募集期間：11/5(金)～11/26(金) (必着)

定員に満たない場合は 12/18(土)10時から窓口にて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

- ★ 館内及び教室受講中は、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。



※館内での密を防ぐため2階や1階ロビーで長時間お待ち頂くことはできません。
教室受講者の保護者の方の見学は2階ベランダよりお願いいたします。また、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。