

桐ヶ丘体育館  
冬のスポーツ教室

日場定費 下表のとおり

申往復はがき(記入例参照)で、12月14日(木)(当日消印有効)まで  
※定員に空きがある場合は当日参加可。詳しくはお問合せく

ださい。 ※1通1プログラム

問先 〒115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館  
☎(3908)2316

番号	種目	対象	日程	時間	場所	定員(抽選)	費用
①	ダイエットシェイプ教室	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	平成30年1月22日～3月26日 (2月12日・19日、3月19日を除く) 毎週月曜 計7回	午前11時15分～12時15分	会議室	12名	7,000円
②	スポーツ吹き矢(少人数クラス)		1月9日～3月27日 毎週火曜 計12回	午後4時15分～5時45分	剣道場	14名	9,240円
③	代謝改善～やさしいヨガ&ストレッチ～			午後7時～7時45分	多目的室	12名	8,470円
④	体操教室(キッズ)	区内在住、在園の4歳～6歳の幼児	1月10日～3月28日(3月21日を除く) 毎週水曜 計11回	午後3時50分～4時50分	剣道場	各15名	1万1,000円
⑤	体操教室(小学生)	区内在住、在学の小学生		午後5時～6時			
⑥	硬式テニス(初級～中級)金曜クラス	区内在住、在勤、在学の16歳～80歳の方 方で階段昇降ができる方	1月5日～3月30日 毎週金曜 計13回 予備日3回含む	午後1時～3時	Cコート	12名	1万500円
⑦	声と健康～シニアボイストレーニング基礎～① (月曜クラス)	区内在住の50歳以上の方	1月22日～3月26日 (2月12日・19日、3月19日を除く) 毎週月曜 計7回	午前11時～12時	多目的室	各18名	5,390円
⑧	声と健康～シニアボイストレーニング基礎～② (月曜クラス)			午後12時15分～1時15分			
⑨	ペルビックストレッチ(骨盤)	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方		午前10時～11時	会議室	各12名	
⑩	健康づくり体操教室			午前9時30分～10時30分	多目的室		
⑪	レディースピラティス(火曜クラス)	区内在住、在勤、在学の16歳以上の女性		午前10時45分～11時30分	柔道場		
⑫	いきいき! オアフラダンス教室(初級) ※中高年の方に適しています		1月9日～3月27日 毎週火曜 計12回	午後12時30分～1時30分	剣道場	各20名	9,240円
⑬	いきいき! オアフラダンス教室(中級) ※中高年の方に適しています			午後1時40分～2時40分			
⑭	かんたんストレッチで全身スッキリ ※中高年の方に適しています	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方		午後3時～4時			
⑮	夜ヨガ			午後7時～7時45分	会議室	12名	
⑯	健康太極拳①		1月10日～3月28日(3月21日を除く) 毎週水曜 計11回	午前9時15分～10時15分	柔道場	各20名	8,470円
⑰	健康太極拳②			午前10時30分～11時30分			
⑱	声と健康～シニアボイストレーニング基礎～③ (水曜クラス)	区内在住の50歳以上の方	1月10日～3月28日 (1月24日、3月21日を除く) 毎週水曜 計10回	午前11時～12時	多目的	各15名	7,700円
⑲	声と健康～シニアボイストレーニング基礎～④ (水曜クラス)			午後12時15分～1時15分			
⑳	朝ピラティス	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方		午前9時30分～10時30分	剣道場	20名	
㉑	親子リズム体操教室	区内在住の2歳～3歳の幼児と保護者	1月10日～3月28日(3月21日を除く) 毎週水曜 計11回	午前11時～12時	剣道場	12組	8,470円
㉒	骨盤体操(中高年の方にオススメ!)		1月11日～3月15日 毎週木曜 計10回	午前10時～11時	多目的室		7,700円
㉓	気功教室	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方		午後12時30分～1時30分	会議室	各12名	9,240円
㉔	初めての大人バレエエクササイズ		1月11日～3月29日 毎週水曜 計12回	午後2時～3時	多目的室		1万2,000円
㉕	キッズバレエ体操	区内在住、在園の2歳～4歳の幼児		午後3時30分～4時30分			
㉖	スポーツ吹き矢	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方		午後3時30分～5時30分	剣道場	24名	9,240円
㉗	めざせ黒帯! KIDS空手教室	区内在住、在学の5歳～15歳の方	1月11日～3月22日 毎週木曜 計11回	午後5時～6時			8,470円
㉘	リラククスヨガ	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方		午前9時45分～10時45分	柔道場	各20名	
㉙	ナチュラルヨガ		1月5日～3月30日 毎週金曜 計13回	午前11時～12時			1万10円
㉚	レディースピラティス(金曜クラス)	区内在住、在勤、在学の16歳以上の女性		午後7時～7時45分	多目的室	各12名	
㉛	初めてのヨガ&ピラティス	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	1月6日～3月31日 毎週土曜 計13回	午前10時～11時			
㉜	硬式テニス(中級)(月曜クラス)	区内在住、在勤、在学の16歳～80歳の方 方で階段昇降ができる方	1月22日～3月26日 (2月12日・19日、3月19日を除く) 毎週月曜 計7回 予備日3回含む	午後1時～3時	E・F コート	各26名	4,200円
㉝	硬式テニス(初級～中級)(水曜クラス)		1月10日～3月28日(3月21日を除く) 毎週水曜 計11回 予備日3回含む				8,400円

往復はがき  
住所・氏名  
記入例

希望講座名  
(希望日・コース)

- 郵便番号・住所※
- 氏名(ふりがな)
- 年齢
- 電話番号(ファクス番号)

申込  
記入例

※在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年も明記  
●記入不備無効 ●申込は原則1名1通  
●本人以外やお子さん連れの受講はできません  
●記入いただいた個人情報は目的以外には使用しません