

2020年、新しいこと始めてみよう！ (12月11日改定版)

# 【赤羽体育館】冬のスポーツ教室一覧

※クラス内容は、裏面をご覧ください



クラス名	日程	定員	対象	費用
<b>【1月～新登場!!】</b> パワーヨガ 担当：安食 由希	毎週月曜日 9:45～10:45 【全8回】 1/6～3/30 (1/13・20、2/17・24、3/16を除く)	20名	区内在住・在勤・ 在学の16歳以上	費用：7,040円 当日券：1,010円
フラダンス 担当：市川 美由紀	毎週月曜日 11:00～12:00 【全10回】 12/2～3/23 (12/16・30、1/13・20、2/17・24、3/16を除く)	20名	区内在住・在勤・ 在学の16歳以上	費用：8,800円 当日券：1,010円
ボディシェイプ 担当：藤牧 智子	毎週月曜日 16:45～17:45 【全10回】 12/2～3/23 (12/16・30、1/13・20、2/17・24、3/16を除く)	20名	区内在住・在勤・ 在学の16歳以上	費用：8,800円 当日券：1,010円
やさしいヨガ 担当：安食 由希	毎週火曜日 9:00～10:00 【全10回】 1/14～3/24 (2/11を除く)	20名	区内在住・在勤・ 在学の16歳以上	費用：8,800円 当日券：1,010円
バレトン 担当：江川 洋子	毎週火曜日 10:30～11:30 【全10回】 1/14～3/24 (2/11を除く)	20名	区内在住・在勤・ 在学の16歳以上	費用：8,800円 当日券：1,010円
ZUMBA (ズンバ) 担当：森 恵美子	毎週火曜日 18:40～19:40 【全10回】 1/14～3/24 (2/11を除く) 毎週木曜日 11:00～12:00 【全10回】 1/16～3/19	20名	区内在住・在勤・ 在学の16歳以上	費用：8,800円 当日券：1,010円
かんたんエアロ&ストレッチ 担当：青木 恭子	毎週火曜日 20:00～21:00 【全10回】 1/14～3/24 (2/11を除く)	20名	区内在住・在勤・ 在学の16歳以上	費用：8,800円 当日券：1,010円
東京エクセレンスの アカデミーコーチが指導する 小学生バスケットボール教室	毎週火曜日 16:30～18:00 【全10回】 1/14～3/24 (2/11を除く) ※小学校3～6年生が対象です	20名	区内在住・在学の 小学校3～6年生	費用：19,800円 当日券：2,030円
バレーボール教室 (小・中学生) 担当：高橋 寛記	各水曜日 【全6回】 小学生 16:45～18:30 中学生 18:45～20:45 10/9・11/20・12/18・1/15・2/12・3/11	35名	区内在住・在学の 小中学生	費用：5,460円 当日券：1,120円
バレーボール教室 (ママさん9人制) 担当：高橋 寛記	各水曜日 19:00～21:00 【全6回】 10/2・11/6・12/4・1/8・2/5・3/4	35名	区内在住・在勤・ 在学の18歳以上 (女性限定)	費用：5,460円 当日券：1,120円
やさしいピラティス 担当：安田 樹里	毎週木曜日 15:30～16:30 【全10回】 1/16～3/19	20名	区内在住・在勤・ 在学の16歳以上	費用：8,800円 当日券：1,010円
ベリーダンス 担当：桜井 初美	毎週金曜日 10:00～10:50 【全10回】 1/17～3/27 (3/20を除く)	20名	区内在住・在勤・ 在学の16歳以上	費用：8,800円 当日券：1,010円
ヴォイストレーニングⅠ・Ⅱ 担当：但馬 由香	毎週金曜日 【全10回】 Ⅰ 9:30～10:30 Ⅱ 10:45～11:45 1/17～3/27 (3/20を除く)	40名	区内在住・在勤・ 在学の16歳以上	費用：10,500円 当日券：なし
小学生フットサルⅠ・Ⅱ 担当：川崎 康裕	各金曜日 【全5回】 Ⅰ (小学校1～2年生) 15:40～16:40 Ⅱ (小学校3～6年生) 16:50～17:50 1/10・24、2/7・21、3/6	20名	区内在住・在学の 小学生	費用：5,250円 当日券：なし
<b>【1月～新登場!!】</b> Group Fight 担当：荒井 勝規	毎週土曜日 11:00～12:00 【全10回】 1/11～3/21 (2/15を除く)	20名	区内在住・在勤・ 在学の16歳以上	費用：8,800円 当日券：1,010円

## ●お申込方法

往復はがきに必要事項をご記入のうえ、赤羽体育館宛にご投函ください ※12月20日(金)受付終了しました

**定員に空きがございますので、当日券にてご参加いただけます**

## ●往復はがきにご記入いただく内容

- ◆希望講座(希望日・講座名) ◆郵便番号・住所(在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年も明記してください)
- ◆氏名(よみがな) ◆年齢 ◆電話番号・FAX番号

※抽選申込対象は、北区内在住・在勤・在学の方とさせていただきます

※往復はがきの返信用の裏面には、申し込む方の住所・氏名を明記してください

※お申し込みは、1通1レッスンです

※ご本人以外やお子様連れの方は受講できません

