

江戸川区スポーツセンター

平成30年度 第2期 教室案内

* もくじ *

一般・親子対象教室・・・2～3ページ

応募方法・・・4ページ

お問い合わせ先

住所	:	〒134-8601 江戸川区西葛西4-2-20
施設名	:	江戸川区スポーツセンター
TEL	:	03-3675-3811
営業時間	:	月～土 9:00～22:30 日・祝 9:00～21:30

《 募集制スポーツ教室 》（一般・親子向け）

【教室カレンダー】

 ……開催日

9月

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

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11月

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

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

休講のおしらせ

熟年リメイクA・トランポリン（一般） 10/15（月）

アクティブピラティス 9/21（金）・10/19（金）・11/9（金）

初心者卓球10/19（金）11/9（金）

教室名	内容・目的
バランスボール&ストレッチ	バランスボールを使ってエクササイズを行います。最後は全身を伸ばしてストレッチをします。
リラクゼーションストレッチ	リラクゼーション・リンパの流れを促します。むくみの予防・改善、疲労回復、快眠促進を目指します。
初心者バドミントン	レベル別グループに分かれて行いますので、バドミントン初心者の方から受講できます。
初心者卓球	レベル別グループに分かれて行いますので、卓球初心者の方から受講できます。
ウェーブストレッチ	人間本来のしなやかな心と身体づくりの為に専用のリングを使用し、心身の深いリラックス効果を生み出します。
アクティブピラティス	通常のピラティスよりも少し強度を上げています。体幹を鍛えてきれいな身体のラインを作りましょう。
バレエ（一般）	アットホームなレッスンでバレエの基礎から学びます。初めての方でも安心して受講できます。
熟年リメイク体操※1	ストレッチやトレーニング、ウォーキング等を行います。目的を持って身体を動かす事で、動きやすい身体にリメイク（作り直し）します。
親子ふれあい体操※2	1・2歳のお子様とお母さんと一緒に歌遊びや踊り、ベビー体操などを行います。
はじめて体操※3	2歳6カ月以上の幼稚園・保育園に通っていない子を対象に、集団行動と身体作りや体操の基礎の習得を練習します。
トランポリン（一般）	トランポリンの基礎から行っていきます。トランポリン運動を行うことで姿勢改善、ストレス解消、ダイエットに繋がります。

【料金表】

教室名	曜日	時間	定員	回数	受講料	開催場所
バランスボール&ストレッチA	水	10:00~10:50	25名	16回	6,720円	1F 柔道場
バランスボール&ストレッチB	水	11:00~11:50	25名	16回	6,720円	1F 柔道場
バランスボール&ストレッチC	月	20:30~21:20	25名	13回	5,460円	1F スポーツルーム
リラクゼーションストレッチ	木	20:30~21:30	20名	16回	6,720円	1F スポーツルーム
初心者バドミントン	木	10:00~11:30	140名	16回	6,720円	3F 大・小体育室
初心者卓球	金	10:00~11:30	70名	12回	5,040円	3F 小体育室
ウェーブストレッチ	金	10:00~10:50	15名	14回	5,880円	1F 剣道場
アクティブピラティスA	金	9:30~10:30	50名	11回	4,620円	2F 会議室
アクティブピラティスB	金	10:45~11:45	50名	11回	4,620円	2F 会議室
バレエ（一般）	土	20:30~21:30	35名	15回	6,300円	1F スポーツルーム
熟年リメイク体操A	月	11:45~12:45	25名	12回	5,040円	3F 大体育室
熟年リメイク体操B	水	11:30~12:30	25名	15回	6,300円	3F 大体育室
熟年リメイク体操C	水	12:45~13:45	25名	15回	6,300円	3F 大体育室
親子ふれあい体操A	木	10:00~10:50	30組	16回	お子様1名 9,870円	柔道場
親子ふれあい体操B	木	11:00~11:50	30組	16回	お子様2名 14,810円	柔道場
親子ふれあい体操C	金	10:00~10:50	30組	14回	1名 8,640円 2名 12,960円	柔道場
はじめて体操	月	11:45~12:35	10名	13回	10,700円	スポーツルーム
トランポリン（一般）	月	10:00~10:50	10名	12回	7,560円	大体育室

※1 熟年リメイク体操対象 ⇒ 平成30年9月1日現在、満65歳以上の方

※2 親子ふれあい体操対象 ⇒ 平成30年9月1日現在、満1~2歳のお子様1名またはお子様2名と保護者様1名（料金が変わります。）

妊娠中の方は受講できません。あらかじめご了承ください。

※3 はじめて体操対象 ⇒ 平成30年9月1日現在、2歳6カ月以上の幼稚園・保育園に通っていないお子様

【注意】初心者バドミントン・初心者卓球教室にお申込の方へ

連盟への登録、大会への参加をされている方などはお申込できません。
あくまでも初心者の方のために行われる教室ですので予めご了承ください。

【応募方法】

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; font-size: 2em; margin-bottom: 5px;">62</div> <p>返信面</p>	<p>□□□ - □□□□</p> <p>お客様の住所</p> <p>お客様の氏名</p>	<p>① 希望教室（第3希望まで） 《 教室名・曜日・時間 》</p> <p>② 郵便番号・住所</p> <p>③ 氏名（フリガナ）</p> <p>④ 年齢・生年月日・性別・新学年</p> <p>⑤ 電話番号</p> <p>⑥ 現在受講中の方 : 教室名 新規参加の方 : 「新規」と記載</p>
--	---	--

往復はがきに上記内容を記入し、締め切り日までに郵送、またはご持参ください。

応募
締切日

7月20日（金） 必着

【注意事項】

- ・ 応募方法に誤りがありますと、当選を無効とさせていただきます場合がございます。
- ・ 教室、曜日、時間が同一であれば、1枚のハガキでご家族分の応募ができます。
- ・ ハガキの記入内容に漏れがあった場合、応募を無効とさせていただきます場合がございます。
- ・ 応募ハガキは抽選後、当落の結果を印刷しお客様に返送いたします。日程は下記をご覧ください。
- ・ 応募の際は開催日程や各ページの注意事項などをよくご確認ください。
- ・ ハガキに記載いただいた個人情報、教室受付及び教室管理以外には使用いたしません。

【スケジュール】※スケジュールは急遽変更になる場合がございます。

ハガキ返送日 7月27日（金）

入金期間 7月28日（土）～8月5日（日）

欠員募集内容発表 8月18日（土）

欠員募集開始 8月19日（日） 13:10～

- ・ 欠員募集内容は、館内掲示またはホームページでご確認いただけます。
ホームページアドレス ⇒ <http://www.edogawa-spocen.com/>