

10~12月開催 9月1日(日)~受付開始!



教室参加者募集のお知らせ

発行 2019年9月9日

【申込方法】

往復はがきに①教室名 ②曜日、時間 ③名前、性別、年齢
④郵便番号 住所 ⑤電話番号 ⑥西東京市在住、在勤、在学、市外をご記入の上、『西東京市中町1-5-1 西東京市スポーツセンター』までお申込み下さい。返信用はがきをご持参の上、窓口でのお申込みも可能です。複数の教室を受講できます。その場合はお申込みになる教室分はがきが必要になります。

【はがき締切】 令和元年9月15日(日) 必着



【受講料金】 教室回数×700円(税込) ※9月中のご入金
※令和元年10月1日のご入金より 教室回数×710円(税込)になります。

【月会費制カルチャースクール一覧】

◎スポーツセンター 締切9月15日(日) 必着

教室名	曜日	時間	対象	回数	運動レベル
フラダンス	火	10:45~11:45	15歳以上(中学生は除く)	9	★★~ 適度な運動
ビューティーヨガ	水	10:45~11:45	15歳以上(中学生は除く)	13	★★ 適度な運動
バドミントン(初心者)	水	12:05~13:25	15歳以上(中学生は除く)	13	★ 軽い運動
バドミントン(経験者)	水	13:30~14:50	15歳以上(中学生は除く)	13	★★ 適度な運動
水曜の貯筋運動	水	12:45~13:45	概ね50歳以上	12	★ 軽い運動
木曜の貯筋運動	木	9:30~10:30	概ね50歳以上	12	★ 軽い運動
親子体操教室	木	10:45~11:45	2歳~未就園児とその保護者	12	★ 軽い運動
シルバーヨガ	金	15:00~16:00	15歳以上(中学生は除く)	13	★ 軽い運動
金曜のヨガ	金	16:15~17:15	15歳以上(中学生は除く)	13	★ 軽い運動
土曜のモーニングヨガ①	土	9:30~10:30	15歳以上(中学生は除く)	9	★★~ 適度な運動
土曜のZUMBA	土	12:30~13:30	15歳以上(中学生は除く)	11	★★★ やや高めめの運動
パンチ・キック・シェイプ	土	13:45~14:45	15歳以上(中学生は除く)	11	★★★★~ やや高めめの運動

◎武道場既存教室 締切9月15日(日) 必着

※教室回数は変更になる場合もあります。詳しくは当選はがきを記載いたします。

教室名	曜日	時間	対象	回数	運動レベル
ヨガ式健康体操	水	10:40~11:50	15歳以上(中学生は除く)	13	★ 軽い運動

【月会費制オープンクラス一覧】

◎スポーツセンター 締切9月15日(日) 必着

教室名	曜日	時間	対象	回数	運動レベル
月曜の太極拳	月	10:00~11:00	15歳以上(中学生は除く)	12	★★ 適度な運動
ヨガ&ピラティス	月	12:00~13:00	15歳以上(中学生は除く)	12	★★ 適度な運動
アロマヨガ	月	18:30~19:30	15歳以上(中学生は除く)	11	★★ 適度な運動
火曜のバレトン	火	9:30~10:30	15歳以上(中学生は除く)	10	★★~ 適度な運動
火曜の太極拳	火	9:30~10:30	15歳以上(中学生は除く)	10	★★ 適度な運動
気功	火	10:45~11:45	15歳以上(中学生は除く)	10	★ 軽い運動
初めてのヨガ①	火	12:30~13:30	15歳以上(中学生は除く)	10	★ 軽い運動
初めてのヨガ②	火	13:45~14:45	15歳以上(中学生は除く)	10	★ 軽い運動
水曜のZUMBA	水	9:40~10:30	15歳以上(中学生は除く)	13	★★★ やや高めめの運動
骨盤エクササイズ	水	9:40~10:30	15歳以上(中学生は除く)	12	★ 軽い運動
バランスコーディネーション	水	10:45~11:45	15歳以上(中学生は除く)	13	★★ 適度な運動
JIZAI体エクササイズ	水	14:30~15:30	15歳以上(中学生は除く)	13	★ 軽い運動
木曜のヨガ	木	18:30~19:30	15歳以上(中学生は除く)	12	★ 軽い運動
アディダスポクシング	木	19:45~20:35	15歳以上(中学生は除く)	13	★★ 適度な運動
金曜のピラティス	金	10:00~10:45	15歳以上(中学生は除く)	13	★★ 適度な運動
金曜のバレトン	金	11:00~11:45	15歳以上(中学生は除く)	13	★~ 軽い運動
ストリートダンス入門	金	18:30~19:30	15歳以上(中学生は除く)	13	★★ 適度な運動
パンキング	金	19:45~20:45	15歳以上(中学生は除く)	13	★★ 適度な運動
土曜のモーニングヨガ②	土	10:45~11:45	15歳以上(中学生は除く)	9	★ 軽い運動

◎武道場 締切9月15日(日) 必着

※教室回数は変更になる場合もあります。詳しくは当選はがきを記載いたします。

教室名	曜日	時間	対象	回数	運動レベル
ストレッチヨガ	水	9:15~10:25	15歳以上(中学生は除く)	13	★ 軽い運動

※教室回数は変更になる場合もあります。詳しくは当選はがきを記載いたします。

【途中入会制度のお知らせ】

定員に達していない教室へは「残り回数×710円」で入会する事が出来ます。1週間前より1階受付でお申込み下さい。

