



申込期間 4月6日(水)～13日(水) [午前9時～午後8時]
申込方法 古河体育館に直接来館して申し込み(ただし、出前スポーツ教室「らくらくリズム体操」は三和健康ふれあいスポーツセンターに申し込み) [電話不可]
参加対象 市内在住・在勤・在学する運動ができる健康な人(高校生以上)
 ※スポーツ教室「中年代はつら

つ健康体操」は40歳以上の人。
費用 1教室(10回)2,000円
 ※初回教室時に納入。
注意事項
 ①定員を超えた場合は、厳正なる抽選により決定します
 ②申込者が定員の半数に満たない場合は開講しません
 ③抽選の結果、落選した人、開講できない教室に申し込みをした人には、はがきでお知らせし

ます
 ④代理の申し込みは1人につき2人(本人含む)までとします
 ⑤教室のスケジュールは変更になる場合があります
 ⑥万全の健康管理のもとに参加してください。万が一、事故が発生した場合は、市で加入した保険の範囲内となります
問 スポーツ振興課(古河はなもも体育館内) ☎92-0555

中央運動公園古河はなもも体育館 教室参加者募集

教室名 [講師名]	日時	回数	対象	定員	内容等	費用
パドル体操教室 [福田章子氏]	5/11・18・25、6/1・8・15・22、7/13・20・27 【いずれも水曜日】 午後1時30分～3時	10回	市内在住・在勤・在学する15歳以上の人(中学生を除く)	30人	年齢や性別を問わず楽しめるパドル体操は、運動不足やストレス解消に最適です	2,000円
骨盤体操&ダンス エアロビクス教室 [霜村史恵氏]	5/11～7/13 【毎週水曜日】 午後6時～7時30分	10回		30人	骨盤体操でゆがみを治し、音楽に合わせて明るく元気に体を動かすエクササイズです	2,000円
ヨガ教室 [濱田枝寿氏]	5/12～7/14 【毎週木曜日】 午後7時～8時30分	10回		30人	有酸素運動であるヨガは、心身ともにさまざまな効果が期待できます	2,000円
ズンバ教室 [永塚志津江氏]	4/22、5/13・27、6/10・24、7/8・22・29、8/12・26 【いずれも金曜日】 午後1時30分～3時	10回		30人	ラテンやヒップホップ等、世界の音楽に合わせて、みんなで楽しく踊りましょう	2,000円
エアロ&ステップ教室 [中町純子氏]	5/6～7/8 【毎週金曜日】 午後7時～8時30分	10回		30人	エアロビクスとステップ、2つの有酸素運動で効率的に脂肪を燃焼しましょう	2,000円
親子体操教室 [小野里輝美氏]	4/23・30、5/14・21、6/4・11・18・25、7/9・16 【いずれも土曜日】 午前10時～11時30分	10回	親子(※)	15組	親子で楽しく体を動かしましょう。「両親で参加したい」「子どもが2人いる」人も参加可(費用は異なります)	親1人 2,000円 子1人 1,000円

※子どもの年齢は平成28年4月2日(土)現在、3歳以上の幼児～小学6年生まで。

申込期間 4月4日(月)～10日(日) [午前9時～午後8時]
申込方法 古河はなもも体育館(中央運動公園総合体育館)に直接来館して申し込み [電話不可]
注意事項
 ①定員を超えた場合は、4月14日(木)に厳正なる抽選を行います
 ②申込者が定員の半数に満たない場合は開講しません

③重複して複数の教室に申し込みはできません。ただし、定員に満たない教室は、4月15日(金)午前9時以降、先着順で受け付けます [電話不可]
 ④抽選の結果、落選した人、開講できない教室に申し込みをした人には、電話でお知らせします
 ⑤代理の申し込みは1人につき2人(本人含む)までとします

⑥教室のスケジュールは変更になる場合があります
 ⑦万全の健康管理のもとに参加してください。万が一、事故が発生した場合は、市で加入した保険の範囲内となります
 ⑧参加費は初回教室時に納入してください
申込 問 古河はなもも体育館(中央運動公園総合体育館) ☎92-5555