



**申込期間** 8月29日(月)～9月4日(日)[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]  
**対象** 市内在住・在勤・在学の人(高校生以上)  
 ※スポーツ教室「中・高年はつらつ健康体操」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9月8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受講の可否について、申込者全員にハガキでお知らせします
- ④代理の申し込みは、1人につき2人(本人を含む)までとし

ます

- ⑤諸事情によりスケジュールが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のでご了承ください

**問** ㊦スポーツ振興課

☎22-5111

**古河はなもも体育館(中央運動公園体育館) 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
エアロビクス教室 [中町純子氏]	9/26、10/3・17・24・31 11/7・21・28、12/5・19 (いずれも月曜日) 午前10時～11時30分	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	音楽にあわせて明るく元気に楽しむエクササイズです	2,000円
初心者のための ヨガ教室 [濱田枝寿氏]	9/26、10/3・17・24・31 11/7・21・28、12/5・19 (いずれも月曜日) 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
代謝アップ ヨガ教室 [濱田枝寿氏]	10/4・18・25、11/1・8・ 15・22・29、12/6・13 (いずれも火曜日) 午後7時～8時30分	10回		30人	代謝をあげるポーズが中心の、1度でもヨガを経験したことがある人が対象です	2,000円
パドル体操教室 [福田章子氏]	9/28、10/5・12・19・26 11/2・16・30、12/7・14 (いずれも水曜日) 午後1時30分～3時	10回		25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
中高年のための ストレッチ&リズム 体操教室 [霜村史恵氏]	9/23、10/7・14・21・28 11/11・18・25、12/9・16 (いずれも金曜日) 午後1時30分～3時	10回		30人	ストレッチは心身のリフレッシュに、リズム体操は体脂肪の燃焼に大変効果的です	2,000円
初・中級者向け エアロビクス教室 [大和田恵氏]	9/23、10/7・14・21・28 11/11・18・25、12/2・9 (いずれも金曜日) 午後7時30分～9時	10回		30人	エアロビクスをやりたい人、少し経験したことのある人向けの幅を持たせたプログラムです	2,000円

**申込期間** 8月25日(木)～9月6日(火)[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9月8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抽選の結果、落選した人、開

講できなかった教室に申し込んだ人には電話でお知らせします  
 ④複数の教室への申し込みはできません。ただし、定員に満たない教室は、9月9日(金)午前9時以降、先着順で受け付けます[複数可]  
 ⑤代理の申し込みは、1人につき2人(本人を含む)までとします  
 ⑥諸事情によりスケジュールが

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のでご了承ください  
 ⑧参加費は受講初日にお支払いください  
**申込 問** 古河はなもも体育館(中央運動公園体育館) ☎92-5555 [午前9時～午後5時]