



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
リラックス 朝ヨガ教室 [濱田枝寿氏]	4月24日 5月1・15・22・29日 6月5・19・26日 7月3・24日 (いずれも月曜日) 午前9時～10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)	20人	朝ヨガで心身ともにリラックスし、気持ちいい1日をスタートさせましょう。	2,000円
エアロビクス教室 [中町純子氏]	4月24日 5月1・15・22・29日 6月5・19・26日 7月3・24日 (いずれも月曜日) 午前10時30分～正午	10回		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
デトックス ヨガ教室 [濱田枝寿氏]	5月9・16・23・30日 6月6・13・20・27日 7月4・11日 (いずれも火曜日) 午後7時～8時30分	10回		30人	ヨガの発汗効果や血行促進、代謝アップでデトックスしましょう。	2,000円
体幹&ストレッチ 教室 [霜村史恵氏]	5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日 7月5・12日 (いずれも水曜日) 午後6時30分～8時	10回		30人	体のバランスを整え、心身のリフレッシュをするトレーニングです。	2,000円
パドル体操教室 [福田章子氏]	5月11・18・25日 6月1・8・15・22日 7月6・13・20日 (いずれも木曜日) 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
初・中級者向け エアロビクス教室 [大和田恵氏]	5月12・19・26日 6月2・9・16・23日 7月7・14・21日 (いずれも金曜日) 午後7時30分～9時	10回		30人	エアロビクスに慣れてきた人向けの、ちょっとステップアップしたプログラムです。	2,000円
親子 エアロビクス教室 [小野里輝美氏]	4月22日 5月13・20日 6月3・10・17・24日 7月1・8・15日 (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。 申込書は保護者が記入。 「両親で参加したい」「子どもが2人いる」人も参加可。 (費用が異なります)

※子どもの年齢は3歳以上の幼児～小学6年生(平成29年4月2日現在)。

申込期間 4月3日(月)～13日(木) [午前9時～午後8時]

※応募状況によっては、締め切り以降の受け付け可。

申込方法 古河はなもも体育館(中央運動公園体育館)で直接申し込み [電話不可]

注意事項

①受付は先着順となります。費用を添えて申し込みください

②申込者が定員の半数に満たない教室は開講しません

③諸事情により、教室のスケジュールが変更になる場合があります

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

⑤万全の健康管理のもとに参加してください。万一、事故が発

生した場合は、市で加入した保険の範囲内での対応となります

申込 問 古河はなもも体育館(中央運動公園体育館)

☎92-5555 [受付時間:午前9時～午後5時]

