

軽体操・みんなでストレッチのご案内

日頃より柴崎市民体育館をご愛顧賜り、誠にありがとうございます。
詳細は以下の通りです。

■スケジュール / 参加費 / 定員

| 教室 | 時間 | 日程 | 参加費 | 定員 |
|---------------|---------------------|--------------------|---------------|-------|
| 軽体操 | (初級) 9時40分～10時40分 | 4月2日～7月9日 全14回 | 市内 各2,800円 | 各100名 |
| | (初中級) 10時55分～11時55分 | | | |
| みんなで ストレッチ | ① 13時00分～14時00分 | 4月4日～7月18日 全14回 | | |
| | ② 14時15分～15時15分 | | | |

■レッスン内容

| | |
|-----------|---|
| 軽体操(初級) | 運動不足解消を目的とした、脚の大きな筋肉をメインに身体全体を満遍なく動かす |
| 軽体操(初中級) | いくつかの動きを繋げて繰り返し、自重を使った動作で身体を大きく使う |
| みんなでストレッチ | ストレッチを行うことで血行が促進し、身体がほぐれるだけでなく、全身のリフレッシュを行う |

■対象

18歳以上の方

※一次受付：市内在住・在勤・在学の方優先

※二次受付：空き枠がある場合のみ、市外の方も申込可

市外の方の参加費(5,600円)

■予約方法

・一次受付(往復はがきのみ) ～2/16(金)必着まで

市内在住・在勤・在学の方のみお申込み頂けます。

※応募者多数の場合は抽選となります

※記載事項

住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号

在勤or在学の方は勤務先名、学校名、返信用宛先を記入

「軽体操(初級)」「軽体操(初中級)」「みんなでストレッチ①・②」

いずれかの希望クラス(ハガキ1枚に1クラスのみ)

<注意点>

当選された方は【当選ハガキ・参加費(現金のみ)・本人確認書類】を
ご持参の上、3/14(木)20:00までに手続きをお願いいたします。

※期日までに手続きがない場合は「当選取消し」となります。

※当選した権利を他の方へ譲渡することはできません。

・二次受付 (来館受付のみ)

市外在住の方もお申込み頂けます。

3/5(火)11:00～

※受付は先着順となります

※既に定員となっているクラスはキャンセル待ちとなります。

キャンセル者が出た場合のみ、柴崎市民体育館よりご連絡いたします。

190-0023 東京都立川市柴崎町6-15-9

柴崎市民体育館指定管理者

野村不動産ライフ&スポーツ・パートナーズ共同事業体