

# ほねごりアリーナ

## 参加者大募集

### 教室案内

運動不足解消、健康管理、体力づくり、心身のリフレッシュ!

No.	教室名	開講期間・時間	曜日	回数	定員	対象	場所	講師	参加費	教室内容	申込期間	
1	バウンドテニス	5/8~6/26 19:30~21:30	水	8	30	15歳以上 (中学生除く)	体育室1/3	協会	600円/回	だれでも気軽に楽しめるスポーツです。ゲームをして楽しみましょう。	4/1 ~ 4/15	
2	卓球	5/9~6/27 9:30~11:30	木	8	60	15歳以上 (中学生除く)	体育室	協会	600円/回	個々に応じて練習・ゲームを楽しみましょう。初めての方でも、チャレンジ!		
<b>NEW</b> 3	背骨コンディショニング	5/17~6/28 10:30~11:30	金	7	30	15歳以上 (中学生除く)	3F フィットルーム	南	600円/回	どなたでも参加できる緩め体操を行い、身体のゆがみを整えます。		
4	健康ストレッチ	5/20~7/1 ※6/10除く 13:30~14:30	月	6	30	15歳以上 (中学生除く)	3F フィットルーム	フクシ	600円/回	誰でもできる、かんたんストレッチです。楽しく体を動かしましょう。		
5	リズム&ストレッチ体操	5/8~6/26 10:30~11:30	水	8	30	15歳以上 (中学生除く)	3F フィットルーム	鶴岡	5,600円	音楽に合わせて体操を行い、普段の運動不足の解消を図ります。		
6	カラダ引き締めエクササイズ	5/9~6/27 10:00~11:00	木	8	30	15歳以上 (中学生除く)	3F フィットルーム	フクシ	5,600円	リズム体操・筋力トレーニングの要素を取り入れ、軽快な音楽に合わせて楽しくシェイプアップを図ります。		
7	【夏休み】ラジオ体操	7/24・25・26 6:30~6:45	水-金	3	100	参加自由	スポーツ 広場	フクシ	無料	みんなで楽しくラジオ体操を行きましょう。		7/1 ~ 7/15
8	小学生体育教室	7/24・25・26 16:00~17:00	水-金	3	20	小学生	柔道場	フクシ	2,400円	様々な運動のコツを習得することで、運動嫌いを無くしましょう。		

## 申込方法

申込期間がありますのでご注意ください。

### 往復はがき

<往信裏面>

<返信表面>

### 直接窓口

### 参加費用

締切日必着(1教室につき1人1枚)

希望する教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号

申込者の住所・氏名・郵便番号

返信用の官製はがきをお持ちください

1~4

毎回600円の「ｽﾎｰﾂ教室」利用券を購入していただきます。

5・6・8

開講日当日にお支払いいただきます。



63	【往信】	ここには 記入しないでください
	相模原市緑区 下九沢2368-1	
	ほねごりアリーナ 行	
	往信おもて	返信うら

63	【返信】	教室名 住所 ふりがな 氏名・性別 電話番号 年齢
	・申込者の住所	
	・申込者のお名前	
	返信おもて	返信うら