

令和2年度 第2期(12月~3月) 定期制大人スポーツ教室 参加者募集

◎教室一覧◎

教室名	曜日	時間	対象	定員	初回日	受講料
初・中級 フラダンス	月	13:00~14:00	15才以上 (中学生除く)	40名	12/7	8,450円/全13回
ダイエット プログラム	水	10:00~11:00		12名	12/2	16,500円/全15回
バレーボール 上達レッスン	木	10:00~11:30		36名	12/10	8,450円/全13回

◇教室内容◇

教室名	内容	運動レベル
初・中級 フラダンス	ハワイアン調に合わせて踊ります。全身を使うため、健康・美容向上に抜群です。 初心者から気軽に通える教室です。<女性限定>	★
ダイエット プログラム	体重-2kgを目標に月替わりのプログラムで無理なく、飽きさせないレッスンを行います。体調管理ノートが付き、常にダイエットを意識することが出来ます。目標達成された方には、ご褒美を贈呈します。	★~★★★
バレーボール 上達レッスン	基本から応用・実践技術まで練習し、最後はゲームを行います。 初心者から気軽に通える教室です。<女性限定>	★★

【運動レベル】★軽い運動量で、どなたでも気軽に参加が出来ます。★★適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます。★★★やや高め運動量で、心地よい疲労感を味わえます。

☆申込方法☆

申込日		11月15日(日)	
		第1回申込(抽選)	第2回申込(随時)
対象者		区内(在住・在勤・在学)の方	区内・区外の方
時間	申込時間	10:00~10:30	申込時間
	受講料金入金時間	10:30~11:30	
詳細	<ul style="list-style-type: none"> ●申込みの際、区内在住・在勤・在学がわかるものをご提示ください。 ●定員を超えた場合は10:30より抽選を行います。 ●11:30までに受講料金の入金がない場合は、申込み及び、当選無効となります。 ●第1回申込では、一人1教室の申込みとさせていただきます。複数受講希望者は、第2回申込にご参加ください。 ●第1期にご参加の方で、第2期も同一教室へ申込みを予定されている方は受講証(ピンク)をお持ちください。 		<ul style="list-style-type: none"> ●第1回申込で定員となった教室以外の申込みを行います。(先着順申込) ●定員に達した教室は申込みを締め切らせていただきます。 <p>*受講料金入金後のコース変更や受講料金の返還はできません。</p> <p>*住所を偽っての申込みは当選が無効となり、次回からの受講をお断りする場合があります。</p>

開催カレンダー

12月							1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31			
							31																				

◎開催人数が5名に満たない場合、休講とさせていただきます。

◎祝日・年末年始・施設点検日(不定期)は開催いたしません。

◎新型コロナウイルス感染拡大防止対策として開催日・開催場所・定員数に変更がある場合がございます。

◎開催日・開催場所・定員数に変更がある場合は、総合受付、HP、ツイッターにて早急にお知らせいたします。

◎申込みに関することや教室内容で不明な点がある場合はスポーツセンターにお問い合わせください。

ツイッター
はじめました!



@arakawasposen

▲荒川総合SC▲
ホームページ

荒川総合スポーツセンター

03-3802-3901