

コースのご案内 2/25・3/11

■ スポーツ ■ ストレッチ・軽体操 ■ ダンス ■ ヨガ・ピラティス ■ カルチャー

【C1】 コミュニティルーム1 【C2】 コミュニティルーム2 【C4】 コミュニティホール

【多】 多目的ルーム 【集】 集会室

※教室料金は全て税込になります。

※教室は都合により休講・変更になる場合がございます。

※休講日はコースによって異なりますので、直接お問い合わせください。

※各教室の参加費は自己負担金です。月の教室回数により料金が変わります。

コース型教室

一定期間内で開催される日時などが決まっている教室です。ジャンルも幅広く初めての方から経験者まで楽しめます。

申し込み
(3通りからお選びください)
指定期間内に事前申込みが必要

- ① 往復はがき
- ② ふれあいホール窓口へのご来館
(別途官製はがき62円が必要)
- ③ メールから(右記①~②を記載してお送り下さい)
hino-lesson@shinko-sports.com

往信用(表)

〒190-0011 東京都立川市高松町3-8-4
日野市市民の森ふれあいホール
〒191-0111 東京都立川市高松町3-8-4
準備室

※この面は記入しないでください

返信用(裏)

参加者本人の
郵便番号・住所
氏名を
記入してください。

①教室名
②氏名
③性別
④年齢
⑤住所
⑥TEL
⑦既往歴
⑧緊急連絡先
⑨前回の教室に参加
していたか(はい/いいえ)

3/11(月)
応募締切
必着

4/1(月)より定員に空きのある教室は
2次申込みを先着順で受け付けます。
(教室初日の前日まで先着順になりますので、教室料
金を添えて施設窓口にお申し込み手続きをしてください)

①応募は教室1週とさせていただきます。②応募多数の場合は抽選となります。(先着順ではありません)
③抽選結果について不安がある方は予め医師の許可を得てからお申込みください。④3/22(金)を以て
はがきキャンセルが可能な場合があります。⑤4/1(月)～6/22(金)を以てはがきキャンセルが
できなくなります。⑥お申込み後の返金はできませんのでご了承ください。⑦教室参加
にあたりご記入いただいた情報は教室運営のみに利用し、その他の目的には使用いたしません。

開催日(曜日)	開催時間	対象年齢	参加費	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	参加費
1 月曜日 9:00~10:00	朝のピラティス	16歳以上	8,000円 (全10回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	8,000円 (全10回)
2 月曜日 9:30~11:00	卓球	16歳以上	9,000円 (全10回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	11,000円 (全11回)
3 月曜日 10:10~11:10	骨盤調整エクササイズ	16歳以上	7,200円 (全9回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	15,000円 (全10回)
4 月曜日 10:30~12:00	数値&カラーを学ぶ週末夜楽設計	16歳以上	7,200円 (全9回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	8,000円 (全10回)
5 月曜日 12:30~13:30	ヨガ	16歳以上	8,000円 (全10回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	8,000円 (全10回)
6 月曜日 13:40~14:40	骨盤ヨガ	16歳以上	8,000円 (全10回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	15,000円 (全10回)
7 月曜日 14:50~15:50	バレエ	16歳以上	8,000円 (全10回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	8,000円 (全10回)
8 月曜日 16:00~17:00	キッズバレエ	4歳~未就学児	9,000円 (全10回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	8,800円 (全11回)
9 月曜日 17:15~18:15	ジュニアバレエ	小学生	9,000円 (全10回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	8,800円 (全11回)
10 月曜日 19:45~20:45	ヨガ	16歳以上	8,000円 (全10回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	9,900円 (全11回)
11 月曜日 9:00~10:00	朝のヨガ	16歳以上	7,200円 (全9回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	8,800円 (全11回)
12 月曜日 10:10~11:10	ピラティス	16歳以上	7,200円 (全9回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	8,800円 (全11回)
13 月曜日 11:20~12:20	いきいき健康体操	16歳以上	7,200円 (全9回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	8,800円 (全11回)
14 月曜日 12:30~13:30	ボディメイクソング	16歳以上	7,200円 (全9回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	8,800円 (全11回)
15 月曜日 13:40~14:40	ベリーダンス	16歳以上	6,400円 (全9回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	8,800円 (全11回)
16 月曜日 13:40~14:40	ストリート&リズムダンス	16歳以上	7,200円 (全9回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	9,900円 (全11回)
17 月曜日 14:50~15:50	フラダンス	16歳以上	7,200円 (全9回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	9,900円 (全11回)
18 月曜日 16:00~17:00	キッズ空手	4歳~未就学児	7,200円 (全9回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	8,800円 (全11回)
19 月曜日 17:10~18:10	ジュニア空手	小学生	7,200円 (全9回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	8,000円 (全10回)
20 月曜日 18:30~19:30	初心者トランプ&トランプ教室	小学生・中学生以上	12,000円 (小学生) 14,400円 (中学生以上)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	15,000円 (全10回)
21 月曜日 18:35~19:35	Strong by ZUMBA	16歳以上	7,200円 (全9回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	8,800円 (全11回)
22 月曜日 18:40~19:20	骨盤調整エクササイズ	16歳以上	6,300円 (全9回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	7,700円 (全11回)
23 月曜日 19:30~20:10	ヨガ	16歳以上	6,300円 (全9回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	15,000円 (全10回)
24 月曜日 19:45~20:45	エアロビクス初級	16歳以上	7,200円 (全9回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	8,800円 (全11回)
25 月曜日 20:20~21:00	ピラティス	16歳以上	6,300円 (全9回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	9,900円 (全11回)
26 月曜日 10:00~11:30	アロマピラティス入門	16歳以上	13,500円 (全9回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	9,900円 (全11回)
27 水曜日 10:40~11:40	わんぱく親子(入園準備クラス)	1~3歳	10,000円 (全10回)	往信用(表)	返信用(裏)	往信用(裏)	8,800円 (全11回)

自由参加型教室

当日申込みOKの
レッスン!

飛び込み参加大歓迎! 800円で、ご都合のよい時に合わせてピラティス教室に参加できます!

申し込み

- ① 当日ご来館の先着順(開始時間30分前より)受付ご利用時にお支払いいただきます。
- ② 受講者が定員に達した時点で受付を締め切ります。
- ③ 休講・変更になる場合がございます。予めスケジュールをご確認ください。

ピラティス(当日参加型)

16歳以上

800円 (1回につき)