

## 4月特別ふらっと教室日程

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

開催日

## 5月特別ふらっと教室日程

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

開催日

## 6月特別ふらっと教室日程

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

開催日

### 【申し込み方法】

#### はがき申し込み

「往復はがき」に必要事項をご記入の上ご応募ください。

往復はがき1枚につき1名様1教室のみ。

※返信用ハガキにも、ご住所・氏名をご記入ください。

※消えるボールペンは印刷処理の際、消えてしまう可能性がございますので使用しないでください。

※申込期間で最終日必着となりますので申込期間を過ぎたものは無効とさせていただきますのでご了承ください。

#### 記入例)

##### 往信用

63	〒167-0033	
○	杉	記入しないよう お願いいたします
月	妙	
ふ	正	
ら	区	
っ	清	
と	水	
教	3	
室	の	
苑	20	
	の	
	12	

##### 返信用

63	〒000-0000	
○	○	①教室名
○	○	②曜日・時間
○	○	③参加者氏名
○	○	フリガナ
○	○	性別
○	○	年齢
○	○	④住所
○	○	⑤電話番号
様	○	⑥杉並区在住・在勤・
	○	在学・区外の
	○	いずれかを明記

#### オンライン申し込み

QRコード又はHP画面『教室オンライン申込』よりご応募ください。

※オンライン申込の際登録が必要となります。

※フリーメールアドレスでの登録・設定によっては通常通り受信できない場合があります。

※当選に関してはマイページからも確認できます。



←オンライン申込はこちら

# 特別ふらっと教室一覧

曜日	教室名	時間	定員	金額
火	ロコモ予防体操 	9:10~9:55	30名	720円
水	パワーヨガ	19:10~19:55	35名	720円
	静☆ヨガ	20:05~20:50	35名	720円
金	ヨガ	10:30~11:20	35名	800円
第2・4土	ボディメイクエクササイズ (女性限定)	9:15~10:05	30名	800円
	エナジーフィットネス 	10:30~11:20	35名	800円
	一番脂肪リ 	11:45~12:35	35名	800円
第1・3日	おなかスッキリ 	9:15~10:05	35名	800円
	ピラティス	10:30~11:20	35名	800円
	ヨガ	11:45~12:35	35名	800円

**1か月毎の募集となります。教室の参加費は毎回教室前にお支払いください。**

**※開催時間は清掃・換気の時間も含まれています。**

※  マークがある教室は室内履きが必要となります。

※当日はご自宅で検温してからご来館ください。

## 【申込方法】

・オンライン申し込み・はがき申し込みでの事前申し込みとなります。

※定員を上回った場合は抽選とさせていただきます。落選された方はキャンセル待ちとさせていただきます。

※申込方法の詳細は裏面をご確認ください。

・人数確定後、空き枠が出た教室は電話にて申込可能となります。

開催期間	オンライン・はがき申込 (1次募集)	抽選・結果発表	電話申込期間 (2次募集)
4月分	3/1(金)~3/14(木)	3/15(金)以降	3/16(土)~
5月分	4/1(月)~4/15(月)	4/16(火)以降	4/17(水)~
6月分	5/1(水)~5/15(水)	5/16(木)以降	5/17(金)~

## TAC杉並区妙正寺体育館

〒167-0033 杉並区清水3-20-12

TEL: 03-3399-4224

URL: <http://suginami-ttm.com>

