

# スポーツ教室会員募集

全国障害者総合福祉センター（戸山サンライズ）

平成29年4月8日（土）よりスタートします

## ヨガ教室

毎週水曜日  
10:30～12:00

血行促進や排出効果を高めるエクササイズです。  
（タイ式ヨガです）

## レディース・シェイプアップ教室

毎週月曜日  
毎週火曜日  
毎週木曜日  
10:00～11:30

ストレッチやマシントレーニングで日頃の運動不足を解消しましょう。女性のためのクラスです。

## エアロビクス・トレーニング教室

毎週日曜日  
9:00～10:30  
毎週金曜日  
18:30～20:00

休日や週末を使って、春からトレーニング、始めませんか？

## エアロビクス・ダンス教室

毎週日曜日  
10:20～11:50

初心者の方にもインストラクターが分かりやすく指導します。

## 初心者大歓迎 見学無料

・平成29年度前期（平成29年4月～平成29年9月）の募集です。

- ・定員がございますので、早めにお申し込み下さい。
- ・電話による申し込み、予約は受け付けておりませんので、直接ご来館ください。
- ・申し込み時に会費を納入してください。
- ・申し込みが10名に満たない教室は開催できない場合もありますのでご了承ください。

### 料金

6ヶ月の料金

レディース・シェイプアップ  
エアロビクス・トレーニング  
ヨガ、エアロビクス・ダンス

障害者  
¥17,350-

健常者  
¥21,850-

※65歳以上は、650円を引いた金額となります。

### トレーニング室開放

（どなたでもご利用いただけます）

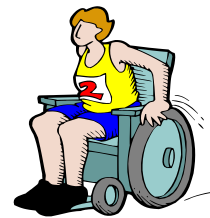
◎毎週火曜日18時～20時

（祝日は休みです）※事前申込不要です

1回につき

障害者 400円

健常者 650円



トレーニング室

お問い合わせ先  
TEL 03-3204-3611  
FAX 03-3232-3621  
担当 若山、廣田