

# 軽体操・みんなでストレッチのご案内

日頃より柴崎市民体育館をご愛顧賜り、誠にありがとうございます。  
詳細は以下の通りです。

## ■スケジュール / 参加費 / 定員

教室	時間	日程	参加費	定員
軽体操	(初級) 9時40分～10時40分	9月3日～12月24日 全15回	市内 各3,000円	各100名
	(初中級) 10時55分～11時55分			
みんなで ストレッチ	① 13時00分～14時00分	9月5日～12月19日 全16回	市内 各3,200円	
	② 14時15分～15時15分			

## ■レッスン内容

軽体操(初級)	運動不足解消を目的とした、脚の大きな筋肉をメインに身体全体を満遍なく動かす
軽体操(初中級)	いくつかの動きを繋げて繰り返し、自重を使った動作で身体を大きく使う
みんなでストレッチ	ストレッチを行うことで血行が促進し、身体がほぐれるだけでなく、全身のリフレッシュを行う

## ■対象

18歳以上の方

※一次受付：市内在住・在勤・在学の方優先

※二次受付：空き枠がある場合のみ、市外の方も申込可

**市外の方の参加費【軽体操6,000円】【みんなでストレッチ6,400円】**

## ■予約方法

・一次受付(往復はがきのみ) ～7/19(金)必着まで

市内在住・在勤・在学の方のみお申込み頂けます。

※応募者多数の場合は抽選となります

## ※記載事項

住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号

在勤or在学の方は勤務先名、学校名、返信用宛先を記入

「軽体操(初級)」「軽体操(初中級)」「みんなでストレッチ①・②」

いずれかの希望クラス(ハガキ1枚に1クラスのみ)

## <注意点>

当選された方は【当選ハガキ・参加費(現金のみ)・本人確認書類】を  
ご持参の上、8/16(金)20:00までに手続きをお願いいたします。

※期日までに手続きがない場合は「当選取消し」となります。

※当選した権利を他の方へ譲渡することはできません。

## ・二次受付 (来館受付のみ)

複数クラスの追加申込み・市外在住の方もお申込み頂けます。

8/20(火)11:00～

※受付は先着順となります

※既に定員となっているクラスはキャンセル待ちとなります。

キャンセル者が出た場合のみ、柴崎市民体育館よりご連絡いたします。

190-0023 東京都立川市柴崎町6-15-9

柴崎市民体育館指定管理者

野村不動産ライフ&スポーツ・パートナーズ共同事業体