

荏原健康センター 2024年度「第2期コース型教室」募集のお知らせ

1. コース期間 **2024年8月～2024年11月**
2. 第1次募集期間 **6月1日(土)～6月14日(金)必着**
※荏原健康センターに期限内に届かない場合、受付できません。
3. 応募方法
 - ① インターネットでご応募はホームページをご確認ください。
はじめての方は新規登録からお願いします。
 - ② 窓口または郵送での応募は下記「コース型教室お申込み方法」をご確認ください。
往復ハガキでの応募も承ります。
(往復ハガキの場合は、下記「応募用紙」の項目を往信面にご記入下さい)
4. 結果通知 6月20日(木)までに抽選完了メールを通知(※1、※2)、又はハガキにて結果を発送致します。
※1 抽選完了メールは一斉送信しているため、メールが届かない場合がございます。
※2 当選、落選結果については、ご登録いただいたマイページ内の「イベント申込管理」から抽選結果をご確認ください。
(抽選前の申込クラスの確認も「イベント申込管理」からできます。)
※3 ご当選後のキャンセルは、荏原健康センターまでご連絡をお願いいたします。
※4 キャンセル待ち番号の問い合わせは荏原健康センターへご連絡ください。
※5 定員数以上のお申込がある場合は抽選となります。
5. 入金期間 **6月21日(金)～7月7日(日)17:30まで**
(現金のみのお取り扱いとなります。入金時間:月～土は20:30まで・日・祝日は17:30まで)
6. その他
 - ① 7月14日(日)の時点で、定員数を満たしていないコースは第2次募集を行います。
※7月14日(日)9:00～先着順にて受付致します。(7月14日は電話受付のみ)
※7月15日(月)以降は、電話または荏原健康センター受付にて承ります。
 - ② お申込が定員を越えた場合は、区内在住・在勤・在学の方を優先して抽選致します。
 - ③ 親子クラス・キッズクラス参加希望のお子様の月齢は「2024年7月31日現在」でご記入下さい。
 - ④ ご入金後は如何なる理由においても、返金・コースの変更・振替・譲渡は出来ません。
 - ⑤ 親子クラスは、「保護者1人・子ども1人」の1組でお申し込み下さい。
 - ⑥ 館内にレッスン見学スペースはございません。
 - ⑦ レッソンの途中入室(開始10分以降入室不可)・途中退室はご遠慮下さい。
 - ⑧ 館内のマスク着用は任意とします。



品川・荏原健康センター HP

〒141-0031 品川区西五反田6-6-20
荏原健康センター 03-5487-1317

<https://www.shinagawa.esforta.jp>

コース型教室お申込み方法

2024年度第2期コース型教室応募用紙

- ① 右の応募用紙にご記入下さい。
- ② 結果通知用郵便ハガキ(63円)の宛先に「ご自身の住所・氏名」をご記入の上、応募用紙と一緒に受付にお持ち下さい。
- ③ 結果は「結果通知用郵便ハガキ」にてお知らせ致します。
- ④ 申込コース名に不備がある場合は、コースNo.で受付致します。
- ⑤ 入金期間内にご入金がない場合は、自動的にキャンセルとさせていただきます。
- ⑥ 成人クラスの対象年齢は、15歳以上です。
- ⑦ ★がついたクラスは、同じ枠より1つお選び下さい。別の★枠であれば、複数申込可能です。
- ⑧ お子様の月齢は、2024年7月31日 時点でご記入下さい。
- ⑨ 社会情勢により、休講となる場合がございます。休講時はホームページにてご案内致します。

※妊娠されている方や、コース開催期間内に妊娠が判明した場合ご参加頂けません。予めご了承下さい。
※こすると消えるペンでは記入しないで下さい。
※この用紙で得た個人情報、該当の案件以外での使用は致しません。

コースNo.	曜日 (ご確認下さい)
申込 コース名	※親子・キッズクラスは保護者名を記入
フリガナ お名前	男・女
生年月日 西暦	年 月 日
ご住所 〒	-
電話番号	
◆区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方◆ 在勤・在学名	
所在地(住所)	
親子・キッズクラス申込の方は以下もご記入下さい。	
フリガナ お子様のお名前	男・女
お子様の生年月日 西暦	年 月 日
7月31日 時点での月齢	歳 ヶ月

荏原健康センター(西五反田6-6-20) 全15~17回 ※曜日によって異なります。

コース名		No	曜日・開始時間	担当	定員	コース名	No	曜日・開始時間	担当	定員			
かんたんエアロ	★	1	月曜 9:15	広島	各 30名	ボクシングフィットネス初心者~初中級 (対面ミット打ち)	★	20	火曜 19:45	島田			
		2	水曜 9:15	渡邊			21	木曜 19:45					
ストレス解消!のびのび体操	★	3	月曜 11:55	堀井		はじめてHIPHOP	22	日曜 9:25	安部				
		4	水曜 11:45			はじめてK-POP	23	土曜 17:20					
中高年からの健康運動	★	5	月曜 13:15	碓		フラダンス(初級)	★	24	火曜 12:45	大脇			
		6	水曜 13:00	堀井		フラダンス(初級)	25	木曜 12:45	垣内				
		7	木曜 15:15	広島		フラダンス(初中級)	26	金曜 17:00	高橋				
朝の健康体操		8	金曜 9:10	渡邊		太極拳(初級)	★	27	火曜 15:00	松矢			
肩こり・腰痛解消体操		9	金曜 11:40			太極拳(中級)		28	火曜 16:15				
脂肪燃焼エアロ	★	10	月曜 19:45	堀井		各 30名	ピラティス	★	29	月曜 14:35	佐藤		
		11	金曜 15:35	清水					30	水曜 15:15	南澤		
脂肪燃焼エアロ(初級)		12	土曜 10:15	山岸					31	木曜 18:20	小川		
ステップシェイプ&ストレッチ		13	月曜 10:35	堀井					32	土曜 16:00	脇畑		
キッズダンス(5~7歳)		14	水曜 16:30	SAORI					15名	骨盤調整エクササイズ	33	木曜 14:00	山形
ジュニアダンス(7~10歳)		15	水曜 17:40						15名	美姿勢ストレッチ	34	日曜 10:40	上田
親子元気ファミリー(1~3歳)	★	16	土曜 11:30	富樫	各 15組				リフレッシュヨーガ	★	35	木曜 9:15	渡邊
親子元気ファミリー(2~6歳)			17								土曜 12:45	36	
グループパワー		18	水曜 19:50	YUU	25名						37	金曜 10:25	
グループセンタジー		19	月曜 15:55	MOSSA	30名						38	金曜 14:15	山田
40代からの健康塾★	C	火曜	18:30	25名				39	金曜 18:30	阿部			
	D	水曜	10:30					40	日曜 12:15	山田			
						アロマヨーガ		41	土曜 18:45	井口			
						トリムA	★	42	火曜 9:30	谷内			
						トリムB		43	火曜 11:00	倉石			

コースNo.	受講料
42、43	¥4,250(税込)
1、3、5、13	¥6,000(税込)
19、29	¥7,200(税込)
34、40	¥7,800(税込)
2、4、6、14、15	¥8,000(税込)
10	¥8,400(税込)
7、12、16、17	¥8,500(税込)
8、9	¥9,000(税込)
18、27、30	¥9,600(税込)
31~33、35、36、41	¥10,200(税込)
22	¥10,400(税込)
37~39	¥10,800(税込)
20、28	¥11,200(税込)
21	¥11,900(税込)
11	¥12,600(税込)
24	¥12,800(税込)
23、25	¥13,600(税込)
26	¥14,400(税込)

※Dは運動量の多いコース(ステップ台を使用します。)

※C・D: ¥2,800(税込)/全14回

※入金後の返金・コースの変更・譲渡は不可

※★は同一枠内で、1人1通のみ申込可能

※No.16・17は保護者1人子ども1人で1組

※月齢・年齢は2024年7月31日時点

※館内でのマスク着用は任意とします。

※区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選

(キャンセル待ちに関しては、優先なしでの抽選です。)

※在住・在勤・在学の確認をする場合がございます。

※定員に満たないコースは7月14日(日)9:00より先着順で受付(14日は電話受付のみ)

※7月15日(月)以降は電話または荏原健康センター受付にて承ります。

※申込人数が少ないコースは、閉講する場合がございます。

※社会情勢やガイドラインに基づき、定員が変更となる場合がございます。

※担当者は変更になる場合がございます。

第2期コーススケジュール

(コースにより変更の場合有)

2024年8月

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

2024年9月

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

2024年10月

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

2024年11月

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



コース型教室休講



休館日