

荏原健康センター 2024年度「第3期コース型教室」募集のお知らせ

1. コース期間 **2024年12月～2025年3月**
2. 第1次募集期間 **10月1日(火)～10月11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 10月17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。
郵便事情により到着が遅れる場合がございます。
※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 **10月18日(金)～11月3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 11月9日(土)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。
※11月10日(日)9:00～先着順にて受付致します。(11月10日は電話受付のみ)
※11月11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「初回開講日時点での月齢」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 担当者は変更になる場合がございます。



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3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(85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、初回開講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 | |
| 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 |
| 初回開講日 | 歳 ヶ月 |
| 時点での月齢 | |

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 | フラダンス(初級) | ★ 20 | 火曜 12:45 | 大庭 | 各 30名 |
| | 2 | 水曜 9:15 | 渡邊 | | フラダンス(初級) | ★ 21 | 木曜 12:45 | 垣内 | |
| ストレス解消!のびのび体操 | 3 | 月曜 11:55 | 堀井 | | フラダンス(初級) | ★ 22 | 金曜 17:00 | 高橋 | |
| 中高年からの健康運動 | ★ 4 | 月曜 13:15 | 碓 | | 太極拳(初級) | ★ 23 | 火曜 15:00 | 松矢 | |
| | 5 | 水曜 13:00 | 堀井 | | 太極拳(中級) | ★ 24 | 火曜 16:15 | 松矢 | |
| | 6 | 木曜 15:15 | 広島 | | ピラティス | ★ 25 | 月曜 14:35 | 佐藤 | |
| 肩こり・腰痛解消体操 | 7 | 金曜 10:25 | 渡邊 | | ピラティス | ★ 26 | 水曜 15:15 | 南澤 | |
| ステップ&ポールストレッチ | 8 | 金曜 11:40 | 渡邊 | | ピラティス | ★ 27 | 木曜 18:20 | 小川 | |
| 脂肪燃焼エアロ | ★ 9 | 月曜 19:45 | 堀井 | | ピラティス | ★ 28 | 土曜 16:00 | 脇畑 | |
| | 10 | 金曜 15:35 | 清水 | | 骨盤調整エクササイズ | ★ 29 | 木曜 14:00 | 山形 | |
| 脂肪燃焼エアロ(初級) | 11 | 土曜 10:05 | 山岸 | | 美姿勢ストレッチ | ★ 30 | 日曜 10:40 | 上田 | |
| ステップシェイプ&ストレッチ | ★ 12 | 月曜 10:35 | 堀井 | | リフレッシュヨーガ | ★ 31 | 木曜 9:15 | 渡邊 | |
| | 13 | 水曜 11:45 | 堀井 | | リフレッシュヨーガ | ★ 32 | 木曜 10:30 | 渡邊 | |
| グループパワー | 14 | 水曜 19:50 | SOTA | | リフレッシュヨーガ | ★ 33 | 金曜 9:10 | 山田 | |
| グループセンチジャー | 15 | 月曜 15:55 | MOSSA | | リフレッシュヨーガ | ★ 34 | 金曜 14:15 | 山田 | |
| ボクシングフィットネス初心者~初中級 (対面ミット打ち) | ★ 16 | 火曜 19:45 | 島田 | | アロマヨーガ | ★ 35 | 金曜 18:30 | 阿部 | |
| | 17 | 木曜 19:45 | 島田 | | アロマヨーガ | ★ 36 | 日曜 12:15 | 山田 | |
| はじめてHIPHOP | 18 | 日曜 9:25 | 安部 | | アロマヨーガ | ★ 37 | 土曜 18:45 | 井口 | |
| はじめてK-POP | 19 | 土曜 17:20 | 安部 | | キッズダンス(5~7歳) | ★ 38 | 水曜 16:30 | SAORI | |
| 40代からの健康塾★ | C | 火曜 18:30 | 25名 | ジュニアダンス(7~10歳) | ★ 39 | 水曜 17:40 | SAORI | | |
| | D | 水曜 10:30 | | 親子元気ファミリー(1~3歳) | ★ 40 | 土曜 11:20 | 鈴木 | | |
| | | | | 親子元気ファミリー(2~6歳) | ★ 41 | 土曜 12:35 | 鈴木 | | |
| | | | | トリムA | ★ 601 | 火曜 9:30 | 谷内 | | |
| | | | | トリムB | ★ 602 | 火曜 11:00 | 倉石 | | |

| コースNo. | 受講料 |
|------------------------|-------------|
| 601、602 | ¥3,750(税込) |
| 1、3、4、6、12 | ¥7,500(税込) |
| 2、5、7、8、13、38、39、40、41 | ¥8,000(税込) |
| 11 | ¥8,500(税込) |
| 15、23、25、27、29、31、32 | ¥9,000(税込) |
| 14、26、30、33~36 | ¥9,600(税込) |
| 28、37 | ¥10,200(税込) |
| 9、16、17、24 | ¥10,500(税込) |
| 10、21 | ¥11,200(税込) |
| 20 | ¥12,000(税込) |
| 18、22 | ¥12,800(税込) |
| 19 | ¥13,600(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.40・41は保護者1人子ども1人で1組

※月齢・年齢は初回開講日時点

※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11月10日(日)9:00より先着順で受付(10日は電話受付のみ)

※11月11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3期コーススケジュール

(コースにより変更の場合有)

2024年12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 | | | | |

2025年1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 | |

2025年2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 | |

2025年3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 | | | | | |



コース型教室休講



休館日