

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	
※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
初回開講日 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	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		リフレッシュヨーガ	★ 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