

妙正寺体育館

※掲載の教室は、現時点での実施予定教室であり、予定が変更になる場合がございます。詳細は総合受付にお問い合わせください。

※くろマークがある教室は室内シューズが必要となります。※赤マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。

運動レベル ★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます。★★★ やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます。★★★★ 高めの運動量で、完全燃焼。しっかりと汗をかけます。★★★★★ 高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

ダンス系難易度 ▶初心者向け ▶▶初級者向け ▶▶▶経験者向け

定期制教室

◎2025年1月～3月の期間で開催する登録制教室です。◎料金は初めに一括してお支払いいただきます。

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 開始日, 教室内容, レベル. Includes classes like 美・サルサ, ボディシェイブ中級, 骨盤チューニング, etc.

上井草スポーツセンター

(対象)運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。◎都合により指導員の変更がある場合もございます。

※赤マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。

運動レベル ★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます。★★★ やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます。★★★★ 高めの運動量で、完全燃焼。しっかりと汗をかけます。★★★★★ 高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

ダンス系難易度 ▶初心者向け ▶▶初級者向け ▶▶▶経験者向け

定期制教室

◎3ヶ月、10回程度(実施時期により回数異なります)行う、2025年1月から開始の登録制教室です。◎料金は初めに一括してお支払いいただきます。



※プールご利用の際は水泳帽の着用が必要となります。練習時間の中には、準備体操やシャワーなどの時間も含まれます。

プール教室

1月～3月

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 初回日, 教室内容, レベル. Includes classes like たっぷり燃焼水中運動, 膝腰痛予防改善運動, etc.

特別ふらっと教室

◎1ヶ月毎の募集となり、毎月1日～15日の期間、オンラインまたはハガキで募集を行います。◎教室開始30分前より総合受付にて、プログラム参加費をお支払いいただきます。

※祝日の開催はございません。

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 教室内容, レベル. Includes classes like ロコモ予防体操, ヨガ, パワーヨガ, etc.

通年制教室

◎1年間(年度)を通して開催する登録制教室です。◎教室開催日数により料金異なります。

料金：回数月会費制 ※教室開催日数により料金異なります。※チラシ掲載料金は、教室4回分の料金例です。

お申し込み方法 随時お申し込み受付中 総合受付に参加費(最初の2ヶ月分)をご持参の上、直接お越しください。

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 教室内容, レベル. Includes classes like 小学生低学年HIPHOP, 小学生高学年HIPHOP, etc.

体験レッスン 要予約 1回800円 好評受付中! まずはお気軽にお問い合わせください。

上井草スポーツセンター

幼児・子どもフロア教室

通年制教室 参加者大募集!

(会場)会議室/小体育室 曜日に★印は小体育室

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 教室内容, レベル. Includes classes like 幼児バレエ, ジュニアバレエ, 幼児HIPHOP, etc.

お申し込み方法 HPからオンラインお申し込み受付中 ※お申し込みは先着順となります。 ※各教室の参加人数には限りがございます。

フロア教室

1月～3月

(会場)会議室/小体育室 ★印は小体育室 ※くろマークがある教室は室内シューズが必要となります。 ※1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 初回日, 教室内容, レベル. Includes classes like かんたんエアロ9, 【初級】健康法, オリジナルヨガ, etc.

※記載の金額は全て税込表記となります。