

令和6年 9月～11月 ふらっと教室一覧

2024/9/14 作成

場所	曜日	教室名	開催時間	定員	対象	金額	教室名
プール教室 (プール)	火	ステップアップエクササイズ	13:00～13:50	10名	16歳以上	800円	浮力を使って個人の運動機能に合わせ、無理なく身体を動かします
フロア教室 (会議室)	月	フレイル予防体操	14:00～14:50	10名	高齢者対象 (16歳以上の方も参加可)	500円	運動により身体的機能や知能低下を予防していく教室です
	火	産後ボディケア	14:00～14:50	8組	産後～1歳半の子と母	1070円	産後の骨盤の調整やボディシェイプ機能回復を目的としたクラス
	水	かんたんエアロ ※室内履きが必要	10:00～10:50	10名	16歳以上	1200円	初心者から対象のエアロビクスです。基本のステップを習得し楽しみましょう。
	木	ピラティス	10:00～10:50	10名	16歳以上	1200円	深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで美しいボディラインに！
		骨盤エクササイズ	13:10～14:00	10名	16歳以上	1200円	骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。
	日	アロマストレッチ	12:10～13:00 ※9/8・10/27は行政使用のため教室はありません	10名	16歳以上	1200円	アロマの香りに包まれ、呼吸に合わせてゆっくりストレッチ！
		健康いきいき体操	13:10～14:00 ※9/8・10/27は行政使用のため教室はありません	10名	16歳以上	1200円	筋トレやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えます。
ZUMBA ※室内履きが必要		16:40～17:30 ※6/23は行政使用のため教室はありません	10名	16歳以上	1200円	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ	

教室開始30分前より総合受付にて手続き、参加費をお支払いください

※先着順での申し込みのため、満員となった時点で受付終了となります

※開始15分を過ぎて参加者が集まらない場合は閉講となります。予めご了承ください。

9月 ふらっと教室日程

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					

10月 ふらっと教室日程

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	

11月 ふらっと教室日程

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						

★ 会場は小体育室になります(11/10 ZUMBAは会議室です)

■ プール開催日 ■ フロア開催日

■ プール開催日 ■ フロア開催日

■ プール開催日 ■ フロア開催日

※行政使用や社会情勢等により、回数が変更になる場合があります。

TAC 杉並区上井草スポーツセンター
〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号
TEL: 03-3390-5707

