


★下高井戸 定期制教室一覧★

定期制教室とは…4月～6月、7～8月、9月～12月、1月～3月の期間で開催される教室になります。
教室により実施回数、金額が変動します。開催期によっては実施されない教室もあります。

※4月～6月 開催教室

曜日	教室名	時間	対象	室場	定員	内容
月	イス体操◆ 	10:00～10:50	概ね60歳以上	集会室	10名	ご家庭で手軽に出来る体操・運動を椅子に座って行い体力向上を目指します
	ボールエクササイズ◆ 	11:00～11:50	一般	集会室	10名	「弾む」「転がる」「支える」といったボールの特性を活かして運動をおこないます
	中国語	19:30～20:50	一般	集会室	10名	初めての方も安心!!会話を中心に中国語を学びましょう
火	ヨガ◆	10:00～10:50	一般	和室	10名	正しい呼吸法とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス
	子連れヨガ◆	11:00～11:50	一般	和室	8名	正しい呼吸法とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス ※未就園児のお子様(1名)同伴可
水	コアトレーニング◆	20:05～20:55	一般	集会室	10名	体幹を中心にトレーニングを行い、姿勢改善や基礎代謝UPを目指します
木	リラックスヨガ◆	20:05～20:55	一般	和室	10名	日々の疲れからカラダを開放し、ストレスフリーな時間を体感しませんか？
金	ZUMBA◆ 	10:00～10:50	一般	体育室	20名	曲ごとにダンスの種類が変わり見よう見まねで踊ります♪初めての方も大歓迎!
	骨盤エクササイズ◆	10:00～10:50	一般 ※女性限定	和室	10名	骨盤の歪みを解消し、身体のメンテナンスと脂肪燃焼を目的とします ※未就学児のお子様(1名)同伴可
	ママ&ベビーヨガ◆	11:00～11:50	ママと 1歳未満のお子様	和室	10組	お子様が目にはいるところでママは安心してヨガでリフレッシュ!日頃の疲れを癒しませんか？
土	親子体操①	9:00～9:45	4～6歳と その保護者	体育室	20組	ボール、フラフープ、鉄棒、跳び箱を使って親子で楽しく身体を動かしましょう!
	親子体操②	10:00～10:45	2～3歳と その保護者	体育室	20組	

◆…ふらっと教室と併用教室  …室内履き必須

申込に関しては折込チラシ・ホームページにて随時お知らせします



下高井戸運動場/区民集会所

指定管理者:杉並スポーツ・カルチャー共同事業体

住所:東京都杉並区下高井戸3-21-1

運動場TEL:03-5374-6191 集会所TEL:03-5374-6192



◀ 施設ホームページはこちら

施設公式LINEはこちら ▶

※外部サイトにリンクします

