

◆下高井戸ふらっと教室一覧◆

ふらっと教室とは…1回制の教室になります。参加費は当日お支払いください。

曜日	教室名	時間	対象	室場	料金(税込)	定員	内容	
月	イス体操★	10:00~10:50	概ね60歳以上	集会室	560円	5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	790円	5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	
火	ヨガ★	10:00~10:50	一般	和室	790円	5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	790円	4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	790円	5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	毎週	リラックスヨガ★	20:05~20:55	一般	和室	790円	5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？
	第3	貯筋体操	10:20~11:20	60歳以上 ※60歳未満も可	和室	560円	15名	筋力トレーニングやストレッチ、バランス運動で身体の調子を整えていきます
	第1・3・5	ふわふわトランポリン(幼児)	15:30~16:30	年中・年長	体育室	1,270円	6名	空気圧で膨らませたビニール製の「ふわふわトランポリン」を使用して下半身の安定や身体全体のバランス力を養います
		ふわふわトランポリン(小学生)	16:45~17:45	小学生	体育室	1,270円	8名	
	第2・4	苦手克服(幼児)	15:30~16:30	年中・年長	体育室	1,000円	6名	2週目は鉄棒を4週目は跳び箱を中心に体操運動をおこなっていきます
苦手克服(小学生)		16:45~17:45	小学生	体育室	1,000円	8名		
金	あおぞら太極拳	9:00~9:50	一般	運動場	500円	30名	緩やかな動作と呼吸で、青空のもと中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます ※雨天の場合は中止になる場合があります	
	あおぞらヨガ	10:00~10:50	一般	運動場	500円	30名	深い呼吸とゆっくりとした動きで、からだも心もリラックス！青空の下で身体を動かします ※雨天の場合は中止になる場合があります	
	ZUMBA★	10:00~10:50	一般	体育室	790円	10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	900円	5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	900円	5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	第2・4	手相教室	10:30~12:00	中学生以上	集会室	1,000円	15名	手相は人生の縮図！自分の気になることを手相でみてみませんか？
		ストレッチ&ヨガ	19:30~20:30	一般	和室	790円	15名	初心者から経験者の方まで楽しめます!!じっくりと筋肉を伸ばしていきます

★…定期制教室と併用教室 () …室内履き必須

申込方法…開催日の1週間前の8:30から電話にてご予約いただけます。空きがあれば当日参加もできます。開催日については施設までお問い合わせください。



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

