

令和6年 9～12月定期制教室 回数割表

申込は9/23(月・祝)10:00～申込(先着順)

残り回数 開催日		通常 回数	⑨ 10/7	⑧ 10/21	⑦ 10/28	⑥ 11/11	⑤ 11/18	④ 11/25	③ 12/2	② 12/9	① 12/16					
月	フレイル予防体操	10:00～10:50	集会室	全12回	4,500円	祝日	4,000円	3,500円	祝日	3,000円	2,500円	2,000円	1,500円	1,000円	500円	
	ボールエクササイズ	11:00～11:50	集会室	全12回	6,300円		5,600円	4,900円		4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円	
残り回数 開催日		通常 回数	⑫ 10/1	⑪ 10/8	⑩ 10/15	⑨ 10/22	⑧ 10/29	⑦ 11/5	⑥ 11/12	⑤ 11/19	④ 11/26	③ 12/3	② 12/10	① 12/17		
火	ヨガ	10:00～10:50	和室	全16回	8,400円	7,700円	7,000円	6,300円	5,600円	4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円
	子連れヨガ	11:00～11:50	和室	全16回	8,400円	7,700円	7,000円	6,300円	5,600円	4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円
残り回数 開催日		通常 回数	⑨ 10/2	⑧ 10/9	⑦ 10/23	⑥ 10/30	⑤ 11/6	④ 11/13	③ 11/27	② 12/4	① 12/11					
水	コアトレーニング	20:05～20:55	集会室	全12回	6,300円	5,600円	休館日	4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	休館日	2,100円	1,400円	700円	休館日
残り回数 開催日		通常 回数	⑫ 10/3	⑪ 10/10	⑩ 10/17	⑨ 10/24	⑧ 10/31	⑦ 11/7	⑥ 11/14	⑤ 11/21	④ 11/28	③ 12/5	② 12/12	① 12/19		
木	リラックスヨガ	20:05～20:50	和室	全16回	8,400円	7,700円	7,000円	6,300円	5,600円	4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円
残り回数 開催日		通常 回数	⑫ 10/4	⑪ 10/11	⑩ 10/18	⑨ 10/25	⑧ 11/1	⑦ 11/8	⑥ 11/15	⑤ 11/22	④ 11/29	③ 12/6	② 12/13	① 12/20		
金	ZUMBA	10:00～10:50	体育室	全16回	8,400円	7,700円	7,000円	6,300円	5,600円	4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円
	骨盤エクササイズ	10:00～10:50	和室	全16回	9,600円	8,800円	8,000円	7,200円	6,400円	5,600円	4,800円	4,000円	3,200円	2,400円	1,600円	800円
	ママ&ベビーヨガ	10:30～11:20	和室	全16回	9,600円	8,800円	8,000円	7,200円	6,400円	5,600円	4,800円	4,000円	3,200円	2,400円	1,600円	800円
残り回数 開催日		通常 回数	⑪ 10/5	⑩ 10/12	⑨ 10/19	⑧ 10/26	⑦ 11/2	⑥ 11/9	⑤ 11/16	④ 11/30	③ 12/7	② 12/14	① 12/21			
土	親子体操①	09:00～09:45	体育室	全15回	8,250円	7,500円	6,750円	6,000円	5,250円	4,500円	3,750円	祝日	3,000円	2,250円	1,500円	750円
	親子体操①	09:00～09:45	体育室	全15回	8,250円	7,500円	6,750円	6,000円	5,250円	4,500円	3,750円		3,000円	2,250円	1,500円	750円

下高井戸運動場/下高井戸区民集会所