

令和7年 1～3月定期制教室 回数割表

申込は1/27(月)10:00～申込(先着順)

残り回数 開催日				通常 回数	⑦ 2/3	⑥ 2/10	⑤ 2/17	④ 3/3	③ 3/10	② 3/17	① 3/24	
月	フレイル予防体操	10:00～10:50	集会室	全10回	3,500円	3,000円	2,500円	祝日	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10回	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	⑥ 2/4	祝日	⑤ 2/18	④ 2/25	③ 3/4	② 3/11	① 3/18	
火	ヨガ	10:00～10:50	和室	全10回	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10回	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	⑤ 2/5	④ 2/12	休館日	③ 2/26	② 3/5	① 3/12	休館日	
水	コアトレーニング	20:05～20:55	集会室	全8回	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	⑥ 2/6	⑤ 2/13	④ 2/20	③ 2/27	② 3/6	① 3/13	祝日	
木	リラックスヨガ	20:05～20:55	和室	全10回	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	⑦ 2/7	⑥ 2/14	⑤ 2/21	④ 2/28	③ 3/7	② 3/14	① 3/21	
金	ZUMBA	10:00～10:50	体育室	全11回	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11回	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	11:00～11:50	和室	全11回	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	⑧ 2/1	⑦ 2/8	⑥ 2/15	⑤ 2/22	④ 3/1	③ 3/8	② 3/15	① 3/22
土	親子体操①	09:00～09:45	体育室	全11回	6,000円	5,250円	4,500円	3,750円	3,000円	2,250円	1,500円	750円
	親子体操②	10:00～10:45	体育室	全11回	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