

高円寺みんなの体育館 タイムテーブル 4月～6月

	月		火		水		木		金		土		日	
	体育館	小体育館	体育館	小体育館	体育館	小体育館	体育館	小体育館	体育館	小体育館	体育館	小体育館	体育館	小体育館
9:00									9:00-11:00			9:00-9:50		
15									●コース型 いきいきスポ ーツ教室 定員45名 7,200円			●コース型 親子チャレ ンジ体操 (パンダ)		
30														
45														
10:00												10:00-10:50		
15												●コース型 親子チャレ ンジ体操 (コア)		
30														
45														
11:00														
15														
30														
45														
12:00														
15														
30														
45														
13:00														
15														
30														
45														
14:00														
15														
30														
45														
15:00														
15														
30														
45														
16:00														
15														
30														
45														
17:00														
15														
30														
45														
18:00														
15														
30														
45														
19:00														
15														
30														
45														
20:00														
15														
30														
45														
21:00														

ご参加には予約が必要です。
ご予約方法は広報、チラシ、HP等をご覧いた
だくか、施設までお問い合わせください。

参加料
各410円
連続受
講の場
合610円

4月19日～6月21日 全6回

11:00-
12:00
らくらく健康タイ
ムアロマヨガ
第1第3第5火
曜日
定員45名

12:00-
13:00
らくらく健康タイ
ムアロマヨガ&ス
トレッチ
第1第3第5火
曜日
定員45名

13:15-14:45
●コース型
シニアセルフケ
ア体操
定員13名
6,400円
5月3日～6月21日 全8回

11:15-12:45
●コース型
食とからだをつ
なぐヨガ
定員13名
6,400円
5月9日～6月27日 全8回

11:15-12:45
●コース型
やさしいヨガ
定員13名
6,400円
4月21日～6月16日 (6
月9日除く)全8回

11:00-13:00
ふれあいフッ
トサルor
ウォーキング
フットボール
第4日曜日
定員各30
名
各回100
円

13:00-15:00
誰でもダー
ツ
第4日曜
日
定員10名
100円

15:00-17:00
●コース型
エンジョイ
卓球教室
定員36名
6,400円
5月9日～6月27日 全8回

15:00-16:00
●コース型
楽しくチャレンジ
教室
(小学1年
生)
第2、4週目
定員20名

15:00-16:00
●コース型
楽しくチャレンジ
教室
(小学4～6年
生)
第1、3週目
定員10名

16:00-17:00
●コース型
楽しくチャレンジ
教室
(小学2年3年
生)
第2、4週目
定員20名

16:00-17:00
●コース型
楽しくチャレンジ
教室
(小学4～6年
生)
第1、3週目
定員10名

参加料: 各4,800円
4月20日～6月15日 各全6回

19:00-19:50
初心者ヨガ
定員13名
4,800円
5月13日～7月1日 全8回

4月25日～6月13日 全8回

●19:00-
20:30背骨コ
ンディショニ
ング 定員13
名
6,400円