

受付開始 12/1(木)～

コース型教室 2023年1-3月 (体育室・競技場)

※お申込み方法につきましては、電話でお問合せください。

* 料金は税込です

教室名	曜日	時間	定員	期間	料金	回数	1月のみ料金	回数
大人のための健康体操	月	9:45～10:45	15名	1/9～3/20	¥10,890	9	¥4,290	3
背骨コンディショニング プレミアム (競技場にて)	月	9:45～10:45	15名	1/9～3/20	¥13,860	9	¥5,280	3
Oyz(おいず)	月	11:00～12:00	9名	1/9～3/20	¥13,860	9	¥5,280	3
姿勢良くなれ体操教室 (競技場にて)	月	11:15～12:15	30名	1/16～3/20 (1/9休み)	¥9,680	8	¥2,860	2
美・ウォークエクササイズ	月	12:20～13:20	15名	1/9～3/20	¥10,890	9	¥4,290	3
肩こり腰痛ケア体操	月	13:30～14:15	15名	1/9～3/20	¥6,930	9	¥2,970	3
ストレッチ	月	14:25～15:10	15名	1/9～3/20	¥6,930	9	¥2,970	3
骨盤からダイエット	月	15:20～16:20	15名	1/9～3/20	¥10,890	9	¥4,290	3
ボディバランス	月	18:30～19:30	15名	1/9～3/20	¥10,890	9	¥4,290	3
メガダンス	月	19:45～20:45	15名	1/9～3/20	¥10,890	9	¥4,290	3
ボディコンバット	水	9:40～10:40	15名	1/4～3/29	¥15,730	13	¥5,720	4
バドミントン教室 (競技場にて)	月	<初級> 13:40～15:00	20名	1/9～3/20	¥12,870	9	¥4,950	3
		<中級> 15:30～16:50		1/9～3/20	¥12,870	9	¥4,950	3
	水	<初級> 13:40～15:00	20名	1/4～3/29	¥18,590	13	¥6,600	4
		<中級> 15:30～16:50		1/4～3/29	¥18,590	13	¥6,600	4
(定員20名)								
ヨガ(パワー系)	水	11:00～12:00	15名	1/4～3/29	¥15,730	13	¥5,720	4
ストレッチ&ワークアウト	水	19:30～20:30	15名	1/4～3/29	¥15,730	13	¥5,720	4
ZUMBA® GOLD45・ストレッチ15	木	12:30～13:30	15名	1/5～3/30	¥15,730	13	¥5,720	4
ヨガ&ストレッチ	木	13:45～14:45	15名	1/5～3/30	¥15,730	13	¥5,720	4
フラダンス	金	9:45～10:45	15名	1/6～3/31	¥15,730	13	¥5,720	4
背骨コンディショニング	金	11:00～12:00	15名	1/6～3/31	¥17,160	13	¥6,160	4
ピラティス	金	13:30～14:30	15名	1/6～3/31	¥15,730	13	¥5,720	4
ヘルスケア体操	金	14:45～15:30	15名	1/6～3/31	¥10,010	13	¥3,960	4
ヨガ(リラクセス系)	金	18:30～19:30	15名	1/6～3/31	¥15,730	13	¥5,720	4
大人バレエ(入門・初級)	金	19:45～20:45	15名	1/6～3/31	¥18,590	13	¥6,600	4
ヨガ(ベーシック)	土	12:10～13:10	15名	1/7～3/25	¥14,520	12	¥5,720	4
コアクロス	土	14:30～15:00	15名	1/7～3/25	¥8,580	12	¥3,740	4

- ◆教室スケジュールは別配布のカレンダーにてご確認ください。
- ◆体育室・競技場へは、5分前を目安にご入場ください。
- ◆水分補給を定期的に行いましょう。
- ◆ロッカーには鍵をかけ、鍵を身につけましょう。
- 上記の教室は、指定管理者グループの主催する事業です。
- 一度入金された参加費は、返金できませんので、ご了承ください。

* 詳しくはこちらのQRコードから →
「豊島区立雑司が谷体育館公式HP」

豊島区立雑司が谷体育館
TEL 03-3590-1252

