

受付開始 1/4(日)～

コース型教室 2026年2-3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	2月のみ料金	回数
大人のための健康体操	月	9:45～10:45	25名	2/2～3/23	¥9,240	7	¥4,290	3
Oyz(おいず)	月	11:00～12:00	9名	2/2～3/23	¥11,550	7	¥5,280	3
美・ウォークエクササイズ	月	12:15～13:15	25名	2/2～3/23	¥9,240	7	¥4,290	3
肩こり腰痛ケア体操	月	13:30～14:15	25名	2/2～3/23	¥6,160	7	¥2,970	3
ストレッチ	月	14:25～15:10	25名	2/2～3/23	¥6,160	7	¥2,970	3
骨盤からダイエット	月	15:20～16:20	25名	2/2～3/23	¥9,240	7	¥4,290	3
ボディバランス	月	18:30～19:30	25名	2/2～3/23	¥9,240	7	¥4,290	3
ボディコンバット	月	19:45～20:45	18名	2/2～3/23	¥9,240	7	¥4,290	3
	水	9:40～10:40	18名	2/4～3/25	¥10,560	8	¥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	2/2～3/23 (2/23休み)	¥9,240	6	¥3,300	2
		<中級> 15:30～16:50	20名	2/2～3/23 (2/23休み)	¥9,240	6	¥3,300	2
	水	<初級> 13:40～15:00	20名	2/4～3/25 (2/11休み)	¥10,780	7	¥4,950	3
		<中級> 15:30～16:50	20名	2/4～3/25 (2/11休み)	¥10,780	7	¥4,950	3
ZUMBA	火	12:30～13:30	18名	2/3～3/31	¥11,880	9	¥5,720	4
ヨガ(パワー系)	水	11:00～12:00	25名	2/4～3/25	¥10,560	8	¥5,720	4
ストレッチ&ワークアウト	水	19:30～20:30	25名	2/4～3/25 (2/11休み)	¥9,240	7	¥4,290	3
ZUMBA® GOLD45・ストレッチ15	木	12:30～13:30	18名	2/5～3/26	¥10,560	8	¥5,720	4
ヨガ&ストレッチ	木	13:45～14:45	25名	2/5～3/26	¥10,560	8	¥5,720	4
フラダンス	金	9:45～10:45	20名	2/6～3/27	¥10,560	8	¥5,720	4
背骨コンディショニング	金	11:00～12:00	25名	2/6～3/27	¥11,440	8	¥6,160	4
ピラティス	金	13:30～14:30	20名	2/6～3/27 (3/20休み)	¥9,240	7	¥5,720	4
ヘルスケア体操	金	14:45～15:30	15名	2/6～3/27	¥7,040	8	¥3,960	4
ヨガ(リラックス系)	金	18:30～19:30	25名	2/6～3/27 (3/20休み)	¥9,240	7	¥5,720	4
大人バレエ(入門・初級)	金	19:40～20:50	9名	2/6～3/27	¥12,320	8	¥6,600	4
ヨガ(ベーシック)	土	12:10～13:10	25名	2/7～3/28	¥10,560	8	¥5,720	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

