

【2026年4月～6月】 定期教室追加募集のお知らせ



※全教室「長寿応援ポイント」対象

教室名		内容			
タイ式ヨガ ルーシーダットン ① ②		独自の深い呼吸法とやさしいポーズで身体の歪みや凝りをとり、整えていきましょう。			
曜日	時間	日程	参加費	定員	講師名
月	① 13:00 ~ 13:50 ② 14:00 ~ 14:50	4/6.13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15.22 計11回 予備日6/29	各8,800円	各18名	亜紀



教室名		内容			
貯筋運動		肩こり・腰痛・膝痛予防に運動します。			
曜日	時間	日程	参加費	定員	講師名
火	13:10～14:00	4/7.14.21.28 5/5.12.19.26 6/2.9.16 計11回 予備日6/23	各8,800円	各20名	HIKARU



教室名		内容			
四季ヨガ		呼吸を丁寧にしてのびのび身体を動かしましょう。 久しぶりに運動する方にもおすすめです。			
曜日	時間	日程	参加費	定員	講師名
木	13:15～14:15	4/2.9.16.23.30 5/7.14.21.28 6/4.11.18 計12回 予備日6/25	各12,000円	各20名	石丸あかね



教室名		内容			
いきいきスポーツ教室		幅広い年齢層の方を対象に、ストレッチ・筋カトレーニング・ヨガで腰痛予防や姿勢改善を目指し、無理のない健康づくりを行います。			
曜日	時間	日程	参加費	定員	講師名
金	9:20 ~ 10:50	4/10.17.24 5/1.8.15.22.29 6/5.12.19 計11回 予備日6/26	8,800円	70名	石丸あかね 戸井田ナリシゲ



教室名		内容			
初級ヨガ		姿勢や骨盤のゆがみを改善したい、疲れやすい、冷えやむくみに悩んでいる、運動が苦手だけれど筋力をつけたい方、ヨガで心と身体を整えましょう。			
曜日	時間	日程	参加費	定員	講師名
金	19:00 ~ 20:00	4/3.10.17.24 5/1.8.15.22.29 6/5.12.19 計12回 予備日6/26	9,600円	20名	戸井田ナリシゲ



予備日について: 諸事情により日程を予備日等に変更する事がございます。予めご了承下さい。

対象者 … 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く)

申込方法 … 窓口でお申し込みください。

参加費 … 途中からの回数での料金となります。

応募先・問合せ 高円寺みんなの体育館 〒166-0003 杉並区高円寺南2-36-31 ☎03-3312-0313

営業時間: 9:00～21:00 ※12/28・1/4は9:00～17:00

受付時間: 9:00～20:30 ※12/28・1/4は9:00～16:30

定休日: 年末年始12/29～1/3 ※その他 保守点検等による臨時休館あり