

## 追加募集中

# 【2026年7月～9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					講師名
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	
月	① 13:00 ~ 13:50 ② 14:00 ~ 14:50	7/6.13.27	8/3.10.24.31	9/7.14	計9回 予備日9/28	各7,200円	各18名
							亜紀



教室名		内容					講師名
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・筋力トレーニング・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	
金	9:20 ~ 10:50	7/3.10.17.24.31	8/7.21.28	9/4.11.18	計11回 予備日9/25	8,800円	70名
							石丸あかね 戸井田ノリゲ



教室名		内容					講師名
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	
金	19:00 ~ 20:00	7/3.10.17.24.31	8/7.21.28	9/4.11.18	計11回 予備日9/25	8,800円	20名
							戸井田ノリゲ



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



高円寺体育館  
HP

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