

【2026年7月～9月】 定期教室募集のお知らせ



※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	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					
日本舞踊のいろは		日本の伝統芸能を花柳流師範のプロから学べます。 和の文化に親しみながら 美しい所作・礼儀作法を学び、基本的な踊りにチャレンジできます。					
曜日	時間	日 程		参 加 費	定 員	講師名	
月	19:15 ~ 20:45	7/20 8/3.10 9/7.14.21 計6回 予備日9/28		6,000円	15名	花柳輔悠奈	
教室名		内 容					
①貯筋運動 ②セルフケア体操		肩こり・腰痛・膝痛予防に運動します。 家庭でも手軽に出来るシニア向けセルフケア体操です。					
曜日	時間	日 程		参 加 費	定 員	講師名	
火	① 13:10 ~ 14:00 ② 14:05 ~ 14:55	7/7.14.21 8/4.11.18.25 9/1.8.15.22 計11回 予備日9/29		各8,800円	各20名	HIKARU	
教室名		内 容					
阿波おどり		初めての方も参加できます。踊ってみましょう。					
曜日	時間	日 程		参 加 費	定 員	講師名	
水	19:00 ~ 20:30	7/1.8.15.22 9/2.16.30 10/7 計8回		8,000円	20名	奥村真由美	
教室名		内 容					
①やさしいヨガ ②四季ヨガ		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	① 11:15 ~ 12:45 ② 13:15 ~ 14:45	7/2.9.16.23.30 8/6.13.20.27 9/3.10.17 計12回 予備日9/24		各12,000円	各20名	石丸あかね	
※①やさしいヨガ②四季ヨガ 両方への応募はお控えください。							
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	講師名	
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 戸井田ノリシゲ	
教室名		内 容					
ソフトエアロビクス		有酸素運動で肥満解消、健康的な毎日を過ごしましょう。					
曜日	時間	日 程		参 加 費	定 員	講師名	
金	13:15 ~ 14:45	7/3.10.17.24.31 8/7.14.21.28 9/4.11.18 計12回 予備日9/25		12,000円	16名	宮崎輝美	
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	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。

申込期間 … 6月1日～6月12日 必着 申込多数の場合は抽選

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 … 往復ハガキ・窓口・ネットで下記①～⑤をご記入の上、お申し込みください

① 教室名 ② 〒住所 ③ 氏名（フリガナ） ④ 年齢 ⑤ 電話番号

※「窓口」の場合は返信ハガキのご持参をお願いいたします。

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



高円寺体育館
HP



2026年7月～9月
定期教室QR
コード