

9月 都度教室

※全教室「長寿応援ポイント」対象

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		楽らく 11:00-13:00 小さなボール 15:10-16:10	夏のヨガ 11:15-12:15 こころヨガ 15:15-16:15			ヨガ初級 19:15-20:35
6	7	8	9	10	11	12
	呼吸入門 11:05-11:55 足裏土台 12:05-12:55	楽らく 11:00-13:00 小さなボール 15:10-16:10				ヨガ初級 19:15-20:35
13	14	15	16	17	18	19
	呼吸入門 11:05-11:55 足裏土台 12:05-12:55	楽らく 11:00-13:00 小さなボール 15:10-16:10	夏のヨガ 11:15-12:15 こころヨガ 15:15-16:15			ヨガ初級 19:15-20:35
20	21	22	23	24	25	26
	呼吸入門 11:05-11:55 足裏土台 12:05-12:55	楽らく 11:00-13:00 小さなボール 15:10-16:10	こころヨガ 15:15-16:15			ヨガ初級 19:15-20:35
27	28	29	30			
誰でもダーツ 13:00-15:00	呼吸入門 11:05-11:55 足裏土台 12:05-12:55	楽らく 11:00-13:00 小さなボール 15:10-16:10	夏のヨガ 11:15-12:15 こころヨガ 15:15-16:15			

☆詳細は各教室チラシをご参照、またはお問い合わせください。

【主催・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

電話：03-3312-0313

楽しく健康タイム ①簡単筋トレ&ストレッチ ②楽しくヨガ初級		①自重を使った筋ガトレーニングとストレッチ、セルフケアを行い、日常生活からスポーツまで、身体を楽に動かすことを目標にするクラスです。 ②主にヨガの運動面にフォーカス。一人ひとりの身体への寄り添いを重視し、呼吸と身体の動きを繋げた心地よいクラスを展開します。		日呼		
対象：区内在住、在勤、在学の15歳以上の方（中学生を除く）						
日時		場所	定員	参加費	持ち物	講師
7/7・7/21・7/28		高円寺みんなの体育館 アリーナ	70名	各410円(税込) 東武線乗降 510円(税込)	運動しやすい服装・飲み物・タオル・館内移動用シューズ	今田直樹
8/4・8/11・8/18・8/25						
9/1・9/8・9/15・9/22・9/29(各火曜日)						
申込：ご予約は不要です！直接ご来館ください！						

ここちヨガ ～心地よさで整うヨガ～		痛みや違和感を我慢して頑張るのではなく、自分の感覚を目安に「気持ち良い方向」「心地よさ」を探索のように見つける時間です。 ポーズの完成は、一人一人の心地よさが決めてくれます。				「気
対象：区内在住、在勤、在学の１５歳以上の方（中学生を除く）						
日時		場所	定員	参加費	持ち物	講師
7/1・7/8・7/15・7/22・7/29 8/5・8/12・8/19・8/26 9/2・9/16・9/23・9/30（各水曜日）		15時15分～16時15分 高円寺みんなの体育館 小体育室	16名	各800円 （税込）	運動しやすい服装・飲み物・タオル・館内移動用シューズ	うえむら真希
申込：開催日の1週間前から電話または受付にてお申し込み下さい。（受付順）						

夏のヨガ教室		肩まわりや腰をほぐしたら薄着になるこの季節にぴったり！ 体のラインを整えるポーズもとっていきましょう が初めての方も、運動が苦手な方もどうぞお気軽に				身 ヨガ
対象：区内在住、在勤、在学の15歳以上の方（中学生を除く）						
日時		場所	定員	参加費	持ち物	講師
7/1・7/8・7/15・7/22・7/29 8/12・8/19・8/26 9/2・9/16・9/30（各水曜日）		11時15分～12時15分 高円寺みんなの体育館 小体育室	18名	各800円 （税込）	運動しやすい服装・館 内移動用シューズ・飲 み物・タオル	石丸 あかね
申込：開催日の1週間前から電話または受付にてお申し込み下さい。（受付順）						

小さなボールで セルフメンテナンス		小さいボールを使って、ストレッチやヨガ・筋トレをしながら 軟性を高め、美しくしなやかな体づくりと強い身体をつくれます。				柔
対象：区内在住・在勤で医師からの運動制限がない方						
日時		場所	定員	参加費	持ち物	講師
7/7・7/14・7/21 8/4・8/11・8/18・8/25 9/1・9/8・9/15・9/22・9/29（各火曜日）		15時10分～16時10分 高円寺みんなの体育館 小体育室	16名	各800円 （税込）	運動しやすい服装・飲み物・汗拭き用タオル・館内移動用シューズ	HIKARU
申込：開催日の1週間前から電話または受付にてお申し込み下さい。（受付順）						

①呼吸入門クラス ②足裏土台クラス		①体幹を整えて、日常へとつなげるクラスです。 ②足裏の土台を整えて、ゆがみを改善していくクラスです。		②		
対象：区内在住、在勤、在学の15歳以上の方（中学生を除く）						
日時		場所	定員	参加費	持ち物	講師
7/6・7/13・7/27 8/3・8/10・8/17・8/24・8/31 9/7・9/14・9/21・9/28（各月曜日）		①11時05分～11時55分 ②12時05分～12時55分 高円寺みんなの体育館 小体育室	16名	各800円 （税込）	運動しやすい服装・飲み物・タオル・館内移動用シューズ	うえむら真希
申込：開催日の1週間前から電話または受付にてお申し込み下さい。（受付順）						

だれでもダーツ教室		子どもから大人まで誰でも楽しめるのがダーツの魅力 練の講師による指導で、遊びとして、ゲームとして、 ポーツとしてお楽しみください。				熟 ス
対象：区内在住・在学・通所の知的障がいのある方、一般区民※小学生は保護者同伴でお願いします。						
日時		場所	定員	参加費	持ち物	講師
7/26・ 8/23・ 9/27（各日曜日）	13時00分～15時00分	高円寺みんなの体育館 小体育室	16名	各100円 （税込）	運動しやすい服装・飲み物・タオル・館内移動用シューズ	杉並区 ダーツ協会
申込：開催日の1週間前から電話または受付にてお申し込み下さい。（受付順）						

ヨガ初級		基本的なポーズを中心的に行い心身共にリラックスします。 初めての方も安心してご参加いただけます。				
対象：区内在住、在勤、在学の15歳以上の方（中学生を除く）						
日時		場所	定員	参加費	持ち物	講師
7/4・7/11・7/18・7/25 8/1・8/8・8/15・8/22 9/5・9/12・9/19・9/26（各土曜日）		19時15分～20時35分 高円寺みんなの体育館 小体育室	16名	各1000円 （税込）	運動しやすい服装・飲み物・タオル・館内移動用シューズ	今田直樹
申込：開催日の1週間前から電話またはWebでお申し込み下さい。（受付順）						