

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。				
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
10/5・10/19・10/26		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・ 館内移動用シューズ・ 飲み物・タオル	うえむら 真希
11/2・11/9・11/16・11/23・11/30						
12/7・12/14・12/21・12/28（各月曜日）						
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 柔軟性を高め、美しくなやかな体づくりと強い身体をつくれます。			
対象：区内在住・在勤で医師からの運動制限がない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
10/6・10/13・10/20・10/27 11/3・11/10・11/17・11/24 12/1・12/8・12/15・12/22（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・ 館内移動用シューズ・ 飲み物・タオル	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）					

秋のヨガ教室		秋の青空に向かって、のびのびと身体を広げていくような気分でヨガを楽しみましょう。季節の変わり目に向けて、身体を整えます。 久しぶりに運動する方にもおすすめです！				
		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
10/21・10/28		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
11/11・11/18・11/25						
12/2・12/9・12/16・12/23（各水曜日）						
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）						

こちょヨガ ～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。				
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
10/7・10/14・10/21・10/28	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。 館内移動用シューズ。 飲み物・タオル	うえむら 真希
11/4・11/11・11/18・11/25						
12/2・12/9・12/16・12/23（各水曜日）						
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
10/3・10/10・10/17・10/24・10/31		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。 館内移動用シューズ。 飲み物・タオル	今田 直樹
11/7・11/14・11/21・11/28						
12/5・12/12・12/19・12/26（各土曜日）						
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）						

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 熟練の講師による指導で、遊びとして、ゲームとして、 スポーツとしてお楽しみください。				
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
10/18・ 11/29・ 12/27（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・ 館内移動用シューズ・ 飲み物・タオル	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）						