

【2026年10月～12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	10/5.19.26	11/2.9.16.30	12/7.14.21	計10回 予備日12/28	各8,000円		各18名

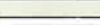
教 室 名			内 容						
日本舞踊のいろは			日本の伝統芸能を花柳流師範のプロから学べます。 和の文化に親しみながら 美しい所作・礼儀作法を学び、基本的な踊りにチャレンジできます。						
曜 日	時 間		日 程			参 加 費	定 員		講 師 名
月	19:15 ～ 20:45	10/19.26	11/2.9.16.30	12/14.21	計8回	予備日12/28	8,000円		15名

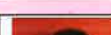
教室名		内 容					
①貯筋運動 ②セルフケア体操		肩こり・腰痛・膝痛予防に運動します。 家庭でも手軽に出来るシニア向けセルフケア体操です。					
曜日	時 間	日 程		参 加 費	定 員		講師名
火	① 13:10 ～ 14:00 ② 14:10 ～ 15:00	10/6.13.20.27 11/3.10.17.24 12/1.8.15 計11回 予備日12/22		各8,800円	各20名		HIKARU

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	10/14.21.28 11/4.11.18.25 12/2.9.16 計10回 予備日12/23			10,000円	25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	10/1.8.15.22.29 11/5,12.19.26 12/3.10.17 計12回 予備日12/24			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	10/2.9.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18 計12回 予備日12/25			9,600円	70名		石丸あかね 戸井田リシゲ

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	10/2.9.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18 計12回 予備日12/25				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はつけたい方、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	10/2.9.16.23	11/6.13.20.27	12/4.11.18	計11回 予備日12/25	8,800円		20名

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 … 9月1日～9月11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。



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



2026年10月～12月
定期教室QRコード