追加募集中

【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	亜紀

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 戸井田ノリシゲ

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	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。

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 … 窓口にてお申し込みください

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