

# 4月都度教室

『長寿応援ポイント』対象です

## 呼吸入門クラス

4/13.20.27  
11:05～11:55

呼吸を整えて、日常へと  
繋げるクラスです

参加費 800 円／定員 16 名  
講師:うえむら真希

## 足裏土台クラス

4/13.20.27  
12:05～12:55

足裏の土台を整えてゆがみ  
を改善していくクラスです

参加費 800 円／定員 16 名  
講師:うえむら真希

## 楽しく健康タイム

4/7.14.21.28  
11:00～12:00  
12:00～13:00

アロマヨガ・ストレッチ  
参加費 前半・後半 410 円  
連続 610 円  
定員 70 名  
講師:うえむら真希

## 小さなボールで セルフメンテナンス

4/7.14.21.28  
15:10～16:10

ボールを使ってストレッチや  
ヨガ・筋トレをしながら  
強い身体を作ります  
参加費 800 円／定員 16 名  
講師:HIKARU

## 春のヨガ教室

4/1.8.15.22  
11:15～12:15

優しく身体を広げ  
肩や腰をほぐします。

参加費 800 円／定員 18 名  
講師:石丸あかね

## こちちヨガ

4/1.8.15.22  
15:15～16:15

心地よさで整うヨガ

参加費 800 円／定員 16 名  
講師:うえむら真希

## ヨガ初級

4/4.11.18.25  
19:15～20:35

基本的なポーズを中心に  
心身共にリラックスします

参加費 1,000 円／定員 16 名  
講師:今田直樹

## だれでもダーツ

4/26  
13:00～15:00

遊びとして、ゲームとして  
スポーツとして

参加費 100 円／定員 16 名  
杉並区ダーツ協会

### 《申込方法》

各教室実施日の 1 週間前から  
お申し込み開始します。  
電話もしくは窓口でお申し込み  
ください。

(土曜日のヨガ初級は web で  
のお申し込みも可能です)  
申込先着順です。(キャンセル  
待ちも受け付けます)

### 《対象》

区内在住・在勤・在学で 15 歳  
以上の方 (中学生除く)