

受付開始 9/1(火)～

コース型教室 2026年 10- 12月（体育室・競技場）

※お申込み方法につきましては、電話でお問合せください。

* 料金は税込です

教室名		曜日	時間	定員	期間+休み	料金	回数	10月のみ料金	回数
大人のための健康体操	身体のゆがみを整えて、美しい姿勢を手に入れましょう	月	9:45～10:45	25名	10/5～12/21 (11/2, 12/28休み)	¥10,890	9	¥4,290	3
Oyz(おいず)	足腰の強化と脳トレ体操で「自活」できる体力づくりを！	月	11:00～12:00	9名	10/5～12/21 (11/2, 12/28休み)	¥13,860	9	¥5,280	3
enjoy！リズムダンス	懐かしい洋楽や邦楽でLet's dance！年齢、経験問わずどなたでもマイペースに参加頂けます。	月	12:15～13:15	18名	10/5～12/28	¥13,310	11	¥4,290	3
肩こり腰痛ケア体操	背骨を整え、体をほぐして不調ケアをしましょう	月	13:30～14:15	25名	10/5～12/21 (11/2, 12/28休み)	¥6,930	9	¥2,970	3
ストレッチ	全身をスッキリほぐして痛み・不調のないからだづくりを目指しましょう！	月	14:25～15:10	25名	10/5～12/21 (11/2, 12/28休み)	¥6,930	9	¥2,970	3
骨盤からダイエット	骨盤周辺の筋力アップと歪みを整える体操でダイエットにつなげましょう。	月	15:20～16:20	25名	10/5～12/21 (11/2, 12/28休み)	¥10,890	9	¥4,290	3
ボディバランス	ヨガや太極拳の動きを取り入れ、身体機能の向上や体幹部の筋力アップを目指します	月	18:30～19:30	25名	10/5～12/21 (12/28休み)	¥12,100	10	¥4,290	3
ボディコンバット	格闘技の動きを取り入れたレッスン 脂肪燃焼・ストレス発散に	月	19:45～20:45	18名	10/5～12/21 (12/28休み)	¥12,100	10	¥4,290	3
		水	9:05～10:05	18名	10/7～12/23	¥14,520	12	¥5,720	4
バドミントン教室 (競技場にて)	素振り・フットワーク・ペアでの基礎練習・ゲームなど ※料金にはシャトル代を含みます。	月	<初級> 13:40～15:00	20名	10/5～12/28	¥15,730	11	¥4,950	3
			<中級> 15:10～16:30	20名	10/5～12/28	¥15,730	11	¥4,950	3
		水	<初級> 13:40～15:00	20名	10/7～12/23	¥17,160	12	¥6,600	4
			<中級> 15:10～16:30	20名	10/7～12/23	¥17,160	12	¥6,600	4
ZUMBA	音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。振付がそれほど複雑ではなく、ダンス初心者からたのしんでいただけます。	火	12:30～13:30	18名	10/6～12/22	¥14,520	12	¥5,720	4
ヨガ(パワー系)	ダイナミックなポーズでカロリー消費＆ストレス解消	水	11:00～12:00	25名	10/7～12/23	¥14,520	12	¥5,720	4
ストレッチ＆ワークアウト	ストレッチ・筋力の調整運動・骨盤エクササイズ・身体のゆがみを調整	水	19:30～20:30	25名	10/7～12/23 (11/4休み)	¥13,310	11	¥5,720	4
ZUMBA ㊞ GOLD45・ストレッチ15	ZUMBAを初心者・シニア世代向けにアレンジした「ZUMBA GOLD」＋ストレッチ	木	12:30～13:30	18名	10/1～12/24	¥15,730	13	¥7,150	5
ヨガ＆ストレッチ	リラックス系ヨガ＋肩こり腰痛向けのストレッチ・エクササイズ	木	13:45～14:45	25名	10/1～12/24	¥15,730	13	¥7,150	5
フラダンス	ウクレレの曲に合わせて心豊かに踊りませんか？	金	9:45～10:45	20名	10/2～12/25	¥15,730	13	¥7,150	5
背骨コンディショニング	背骨の歪みを整え不調を改善する運動プログラム・スポーツにおけるパフォーマンスアップやケガの防止にも効果的！	金	11:00～12:00	25名	10/2～12/25	¥17,160	13	¥7,700	5
ピラティス	ストレッチ・筋力強化・バランス感覚を向上させる要素があり、姿勢不良からの肩凝り・腰痛予防にも効果的です	金	13:30～14:30	20名	10/2～12/25	¥15,730	13	¥7,150	5
ヘルスケア体操	適度な運動で、各関節の可動域を高め、より快適に過ごしましょう	金	14:45～15:30	15名	10/2～12/25	¥10,010	13	¥4,950	5
ヨガ(リラックス系)	日常のストレスや不調をリセットしより良い睡眠環境を目指します	金	18:30～19:30	25名	10/2～12/25	¥15,730	13	¥7,150	5
大人バレエ(初級)	体幹を使ってシェイプアップ！ピルエットの回り方から丁寧に説明します	金	19:40～20:50	9名	10/2～12/25	¥18,590	13	¥8,250	5
ヨガ(ベーシック)	流れのある動きとキープを組み合わせ、身体の循環を整えます	土	12:10～13:10	25名	10/3～12/26 (10/17, 11/7, 12/5休み)	¥12,100	10	¥5,720	4

- ◆教室スケジュールは別配布のカレンダーにてご確認ください。
- ◆体育室・競技場へは、5分前を目安にご入場ください。
- ◆水分補給を定期的に行いましょう。
- ◆ロッカーには鍵をかけ、鍵を身につけましょう。
- 上記の教室は、指定管理者グループの主催する事業です。
- 一度入金された参加費は、返金できませんので、ご了承ください。

* 詳しくはこちらのQRコードから ⇒
「豊島区立雑司が谷体育館公式HP」

豊島区立雑司が谷体育館
TEL 03-3590-1252

