

5月度都度教室のご案内

『長寿応援ポイント』対象です

呼吸入門クラス

5/4.11.18.25
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

5/4.11.18.25
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

5/5.12.19.26
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

5/5.12.19.26
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

5/6.20.27
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

5/6.20.27
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

5/9.16.23.30
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

5/24
13:00～15:0

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)