

高円寺みんなの体育館 楽しく健康タイム夏

I

簡単筋トレ&ストレッチ

自重を使った筋力トレーニングとストレッチ、セルフケアを行い、日常生活からスポーツまで、身体を楽に動かすことを目標にするクラスです。

II

楽しくヨガ初級

主にヨガの運動面にフォーカス。
一入ひとりの身体への寄り添いを重視し、
呼吸と身体の動きを繋げた心地よいクラスを展開します。

7月

7日、
21日、28日

8月

4日、11日、
18日、25日

9月

1日、8日、
15日、22日、29日

●時間・参加費（①と②の内容は異なります）

①	11:00~12:00	410円
②	12:00~13:00	410円
①・②	11:00~13:00	610円 連続受講

- お支払後の返金は出来ませんのでご了承ください。
- 時間は準備、片付けを含みます。
- 対象 区内在住、在勤、在学の15歳以上の方（中学生を除く）
- 定員 70名
- 持ち物 タオル・運動しやすい服装・飲み物・体育館シューズ

講師 今田 直樹



高円寺みんなの体育館

杉並区高円寺南2-36-31 ☎03-3312-0313

☆講師紹介☆

○東京2020オリンピック

開会式セレモニー 契約ダンサー

○2019柔道日本代表合宿

特別プログラム

ヨガ運動部門講師

○全米ヨガアライアンス

E-RYT500

◆ヨガ初級

時7月25日~9月26日の土曜日、午後7時15分~8時35分（8月29日を除く）
定各16名（申込順） 費各1000円 申電話・直接、各実施日7日前から同体育館

◆ヨガ①呼吸入門②足裏土台クラス

時7月27日~9月21日の月曜日①午前11時5分~11時55分②午後0時5分~0時55分 定各16名（申込順） 費各800円 申電話・直接、各実施日7日前から同体育館

◆楽しく健康タイム①アロマヨガ②アロマヨガ&ストレッチ

時7月28日~9月22日の火曜日①午前11時~正午②正午~午後1時 定各70名（先着順） 費各410円。①②連続受講610円

◆小さなボールでセルフメンテナンス

時8月4日~9月22日の火曜日、午後3時10分~4時10分 定各16名（申込順） 費各800円 申電話・直接、各実施日7日前から同体育館

…… いずれも ……

場高円寺みんなの体育館（高円寺南2-36-31☎3312-0313） 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 他長寿

高井戸温水プール

◆水曜夜間ヨガ教室

時9月2日~10月28日の水曜日、午後6時15分~7時15分・7時30分~8時30分（9月23日を除く。各計8回） 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各9名（抽選） 費各1万1200円 申往復はがき（12面記入例）に性別も書いて、8月2日までに同プール

◆障がい者①水中歩行②水慣れ水泳

日、11月14日・28日/いずれも土曜日、午前10時~11時（各計3回） 区内在住・在勤・在学の小学生以上で障害者手帳をお持ちの方 定各5名（抽選） 申往復はがき（12面記入例）に性別・障害の箇所・等級も書いて、8月15日までに同プール

◆①初心者水泳②幼児水泳③小学生12.5メートル完泳教室

時9月28日~12月7日の月曜日①午前10時②午後3時30分③4時30分（10月12日・19日、11月16日・23日を除く。各50分。各計7回） ①区内在住・在勤・在学で16歳以上の方②区内在住で就学前の子ども③区内在住で泳力が12.5m未満の小学生 定各20名（抽選） 費①8400円②③各1万1900円 申往復はがき（12面記入例）に性別・身長も書いて、8月15日までに同プール

…… いずれも ……

場高井戸温水プール（〒168-0072 高井戸東3-7-5☎3331-7841）

杉並区スポーツ振興財団

◆「杉並こども歌舞伎塾」体験会

時8月24日(月)午後2時~3時30分 場高井戸小学校（高井戸西2-2-1） 師若和屋帆之丞 区内在住・在学の小学3年生~高校生 定20名（申込順） 申同財団HPから、8月13日まで

◆すぎなみスポーツアカデミー「子どもの運動習慣づくりのヒント」

時9月5日(土)午後2時~3時30分 場産業商工会館（阿佐谷南3-2-19） 師敬愛短期大学現代子ども学科教授・齋藤めぐみ 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定30名（申込順） 費500円 申同財団HPから、8月23日まで