

# 上井草スポーツセンター ふらっと教室

※各教室開始日・開催時間の30分前（産後ボディケアは15分前）から先着順申込となります。

※上井草スポーツセンター総合フロント前券売機1号機にてチケット購入後、総合フロントへお申し出ください。

平成30年度より、参加できる教室が増えました！！

火

ステップ  
アップエク  
ササイズ  
13:00～13:50  
定員15名  
参加費610円  
会場プール

火

産後  
ボディケア  
14:00～14:50  
定員15組  
参加費960円  
会場2F会議室

水

かんたん  
エアロ  
10:00～10:50  
定員20名  
参加費610円  
会場1F小体育室

木

ピラティス  
10:00～10:50  
定員20名  
参加費610円  
会場1F小体育室

日

アロマ  
ストレッチ  
12:10～13:00  
定員10名  
参加費610円  
会場2F会議室

日

楽々エアロ  
&  
ストレッチ  
13:10～14:00  
定員10名  
参加費610円  
会場2F会議室

日

初めての  
ピラティス  
15:30～16:30  
定員10名  
参加費610円  
会場2F会議室

日

リセット  
アロマ  
ストレッチ  
16:40～17:30  
定員10名  
参加費610円  
会場2F会議室

ふらっと教室とは・・・都度払いで気軽に参加いただける教室です！



開催日など詳しいお問い合わせは、  
上井草スポーツセンター

総合フロントへ

☎03-3390-5707