

# 令和4年4～6月ふらっと教室一覧

| 場所             | 曜日 | 教室名               | 開催時間        | 定員  | 対象             | 金額    | 教室名  |
|----------------|----|-------------------|-------------|-----|----------------|-------|--|
| プール教室<br>(プール) | 火  | ステップアップ<br>エクササイズ | 12:40～13:30 | 10名 | 16歳以上          | 800円  | 浮力を使って個人の運動機能に合わせ、無理なく身体を動かします                 |
| フロア教室<br>(会議室) | 月  | 子連れヨガ             | 14:00～14:50 | 8組  | 未就学児の子と母       | 1070円 | 正しい呼吸法とポーズで体の内側から鍛えるヨガの基本クラス<br>※未就学児のお子様1名同伴可 |
|                | 火  | 産後ボディケア           | 14:00～14:50 | 8組  | 産後～<br>1歳半の子と母 | 1070円 | 産後の骨盤の調整やボディシェイプ・機能回復を目的としたクラス                 |
|                | 金  | 子連れヨガ             | 13:00～13:50 | 8組  | 未就学児の子と母       | 1070円 | 正しい呼吸法とポーズで体の内側から鍛えるヨガの基本クラス<br>※未就学児のお子様1名同伴可 |

## 教室開始30分前より総合受付にて手続き、参加費をお支払いください

※先着順での申し込みのため、満員となった時点で受付終了となります

※開催時間は清掃・換気的时间も含まれています

※参加して頂く際に個人情報を用紙に記入して頂きます

※当日は検温をしてからご来館ください

### 4月ふらっと教室日程

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木         | 金  | 土  |
|----|----|----|----|-----------|----|----|
|    |    |    |    |           | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7         | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14        | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21<br>休館日 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28        | 29 | 30 |

■ プール開催日 ■ フロア開催日

※ふらっと教室は8日(金)から開始となります。

※GW期間により29日(金・祝)より休講となります。

### 5月ふらっと教室日程

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木         | 金  | 土  |
|----|----|----|----|-----------|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5         | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12        | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19<br>休館日 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26        | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |           |    |    |

■ プール開催日 ■ フロア開催日

※GW期間により教室の再開は9日(月)からとなります。

### 6月ふらっと教室日程

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木         | 金  | 土  |
|----|----|----|----|-----------|----|----|
|    |    |    | 1  | 2         | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9         | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16<br>休館日 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23        | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30        |    |    |

■ プール開催日 ■ フロア開催日

今後も社会の動向や新型コロナウイルス感染動向に応じて急遽休講・変更となる場合があります。予めご了承ください。

## 上井草スポーツセンター

〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号

TEL:03-3390-5707

