

妙正寺 体育館

10月1日(土)
リニューアル
オープン!!

平成26年4月から
改築工事のため
休館していた妙正寺体育館が、
平成28年10月1日(土) 装いも新たに
リニューアルオープンいたします。



体育館



小体育室



テニスコート

10月10日(月・祝)

リニューアルイベント開催!

詳しくは9/13新聞
折り込みチラシを
ご覧ください。

一回制教室

【会場】小体育室

どなたでも参加できる教室プログラムです。教室の曜日・時間にあわせて、お気軽にご参加ください。教室開始30分前より総合受付にて、プログラム参加費をお支払いいただけます。

第2・4土曜 一番脂肪り

楽しく余分な脂肪を燃やすエクササイズで、理想の体型に近付けましょう! 中高齢者向けのプログラム

【定員】40名(先着) 【料金】610円
【対象】一般

火曜 ロコモ予防体操

加齢と共に衰えやすい筋力やバランス能力を無理なく楽しく鍛えていきます

【定員】25名(先着) 【料金】550円
【対象】50歳以上 ※50歳未満も可

金曜 ヨガ

様々なポーズや呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます
※定期制教室「M-109」と同クラス

【定員】30名(先着) 【料金】610円
【対象】一般

第2・4土曜 産後ボディメイク

ヨガの要素を取り入れ、産後のボディシェイプと機能回復を助けることを目的としたクラス
※お子様を連れて参加できます

【定員】20名(先着) 【料金】610円
【対象】産後～1歳半までのお子様がいるお母様

第2・4土曜 親子DEダンス

みんなが知っている音楽に合わせてレッツダンシング! パパ・ママのシェイプアップ・運動不足解消にも最適!!
※参加者1名に対して子ども1名でご参加ください

【定員】20組(先着) 【料金】610円
【対象】4歳～未就学児とその保護者

第1・3日曜 おなかスッキリ

音楽に合わせて気持ちよく汗を流しながら、おなか周りを集中的にスッキリ! メタボの気になる方にピッタリのクラス

【定員】40名(先着) 【料金】610円
【対象】一般

第1・3日曜 ヨガ&ピラティス

第1週目はヨガ・第3週目はピラティスと隔週で異なるエクササイズを楽しめます

【定員】40名(先着) 【料金】610円
【対象】一般

第1・3日曜 ヨガフュージョン

静と動のポーズを組み合わせで動き、心地良い音楽と共に汗を流すことで、カラダも心もスッキリ爽快!!

【定員】40名(先着) 【料金】610円
【対象】一般

リニューアルウィーク!

10月2日(日)～8日(土)まで
一回制教室と大人のフットサル教室が
無料で参加出来ます

10/4火曜 大人のフットサル教室
9月11日(日)9:00～上井草スポーツセンターへ
お電話または受付にてお申込みください。対象・定員・
場所・持ち物などにつきましては裏面、大人のフット
サル教室の欄をご覧ください

※一般とは15歳以上(中学生を除く) ※先着順満員となった時点で受付終了となります。あらかじめご了承ください。

一般使用のご案内

事前予約なしで利用できます。

料金

●大人200円・小中学生100円/2時間(就学前のお子さまは無料)
※「杉並区内の障がい者の方で証明書をお持ちの方」の料金は半額です。

時間	体育館				小体育室			
	第1日曜日	第2土曜日	第3日曜日	第4土曜日	第1水曜日	第3水曜日	第2水曜日	第4水曜日
①9～11時 ②11～13時	ミニテニス インディアカ	卓球 ラージボール卓球 バドミントン	バスケットボール	ミニテニス				
①13～15時 ②15～17時	バレーボール	バウンドテニス ソフトバレー	ミニテニス	バレーボール	バウンドテニス 卓球 ラージボール卓球	パドルテニス	子ども運動広場 ※内容は10月1日以降HPで	ユニカール
①17～19時 ②19～21時		バスケットボール	フットサル	卓球 ラージボール卓球	バドミントン	バドミントン		

定期制・通年制教室参加者大募集! 詳しくは裏面へ

