

上井草スポーツセンター

ふ ら っ と 教 室

どなたでも参加できる1回制の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。
 参加当日に券売機で利用券を購入の上、総合受付にお越しください。
 当日先着順での受付になりますので、定員になり次第締め切ります。

対象：16歳以上 料金：620円

教室名	曜日	時間	定員	会場	教室内容	1～3月 開催日
ステップアップ エクササイズ	火	13:00～13:50	15名	温水 プール	陸上ストレッチと水中運動で 無理なくエクササイズ！ 運動機能のステップアップを 目指します！	【1月】 14.21.28 【2月】 4.18.25 【3月】 3.10.17.24
かんたんエアロ <small>※室内履きが必要</small>	水	10:00～10:50	20名	小体育室	初心者から対象のエアロビクス です。基本のステップを習得し 楽しみましょう。	【1月】 8.15.22.29 【2月】 5.12.19.26 【3月】 4.11.18
ピラティス	木	10:00～10:50	20名	小体育室	深い呼吸と深層部の筋肉を 意識するトレーニングで美しい ボディラインに！	【1月】 9.23.30 【2月】 6.13.27 【3月】 5.12
アロマストレッチ	日	12:10～13:00	10名	会議室	アロマの香りに包まれ、呼吸に 合わせてゆっくりストレッチ！ ハードに動いた後におススメ！	【1月】 19 【2月】 2.9.16 【3月】 1.15
転倒防止体操		13:10～14:00	10名	会議室	筋トレやストレッチ、バランス 体操で身体の調子を整えます。	【1月】 19 【2月】 2.9.16 【3月】 1.15
初めてのピラティス		15:30～16:30	10名	会議室	深い呼吸と深層部の筋肉を意識 するトレーニングで美しい ボディラインに！	【1月】 19 【2月】 2.9.16 【3月】 1.8.15
リセットアロマ ストレッチ		16:40～17:30	10名	会議室	アロマの香りに包まれ、呼吸に 合わせてゆっくりストレッチ！ 一週間の疲れをリセット！	【1月】 19 【2月】 2.9.16 【3月】 1.8.15

行政使用等により日程が変更になる場合もございます。
 詳細は上井草スポーツセンター(☎03-3390-5707)までお問い合わせ下さい。

上井草スポーツセンター

ふらっと教室

産後ボディケア

ヨガを取り入れた産後ママのボディシェイプと
機能回復を助ける事を目的としたプログラム
お子様を連れて参加できます！

【開催日】

《1月》 14.21.28日(火)

《2月》 4.18.25日(火)

《3月》 3.10.17.24日(火)

【時 間】 14:00~14:50

【参加費】 980円

【場 所】 2階 会議室

【定 員】 15組

【対 象】 産後~1歳半のお子様とお母様



参加当日に券売機で利用券を購入の上総合受付にお越しく下さい。
定員になり次第締め切りとなります。予めご了承ください。

上井草スポーツセンター TEL03-3390-5707