

妙正寺体育館

※掲載の教室は、現時点での実施予定教室であり、予定が変更になる場合がございます。詳細は総合受付にお問い合わせください。

定期制教室

◎2024年9月～12月の期間で開催する登録制教室です。◎料金は初めに一括してお支払いいただきます。

(会場)小体育室 ※参加者が少人数の場合は、閉講することもございます。あらかじめご了承ください。

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 開始日, 教室内容, レベル. Includes classes like 美・サルサ, ボディシェイプ中級, 骨盤チューニング, etc.

特別ふらっと教室

◎1ヶ月毎の募集となり、毎月1日～15日の期間、オンラインまたはハガキで募集を行います。◎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きます。

(会場)小体育室 ※参加者が少人数の場合は、閉講することもございます。あらかじめご了承ください。

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 教室内容, レベル. Includes classes like ロコモ予防体操, ヨガ, パワーヨガ, etc.

通年制教室

◎1年間(年度)を通して開催する登録制教室です。◎月単位でお申し込みいただけます。

(会場)小体育室 ※参加者が少人数の場合は、閉講することもございます。あらかじめご了承ください。

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 教室内容, レベル. Includes classes like 小学生低学年HIPHOP, 小学生高学年HIPHOP, etc.

体験レッスン 要予約 1回800円 好評受付中! まずはお気軽にお問い合わせください。

上井草スポーツセンター

幼児・子どもフロア教室

通年制教室 参加者大募集!

(会場)会議室/小体育室 曜日に★印は小体育室

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 教室内容, レベル. Includes classes like 幼児バレエ, ジュニアバレエ, 幼児HIPHOP, etc.

上井草スポーツセンター

定期制教室

(対象)運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。◎都合により指導員の変更がある場合もございます。あらかじめご了承ください。

プール教室

◎3ヶ月、10回程度(実施時期により回数異なります)行う、2024年9月から開始の登録制教室です。◎料金は初めに一括してお支払いいただきます。

※プールご利用の際は水泳帽の着用が必要となります。練習時間の中には、準備体操やシャワーなどの時間も含まれます。

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 初回日, 教室内容, レベル. Includes classes like たっぷり燃焼水中運動, 膝腰痛予防改善運動, etc.

フロア教室

(会場)会議室/小体育室 ★印は小体育室 ※参加者が少人数の場合は、閉講することもございます。あらかじめご了承ください。

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 初回日, 教室内容, レベル. Includes classes like かんたんエアロ9, 【初級】健康法, オリジナルヨガ, etc.

定期制教室



定期制教室

