

9月特別プログラム教室一覧

曜日	教室名	時間	定員	金額	曜日	教室名	時間	定員	金額
火	ロコモ予防体操 	09:10~09:55	13	560円	金	ヨガ	10:30~11:20	20	620円
	美・サルサ 	10:05~10:55	20	620円		フラダンス	11:45~12:35	20	620円
	ボディシェイプ中級 	11:30~12:20	18	620円		ステップダンスエアロ 	19:10~19:55	20	560円
骨盤チューニング	09:10~10:00	20	620円	ピラティス&リラクゼーション		20:05~20:50	20	560円	
水	健康法・高	10:20~11:10	15	560円	第2・4土	ボディメイクエクササイズ(女性限定)	09:15~10:05	13	620円
	ビューティーエクササイズ(女性限定)	11:40~12:30	20	620円		らくらくボクササイズ 	10:30~11:20	18	620円
	パワーヨガ	19:10~19:55	18	560円		一番脂肪り 	11:45~12:35	20	620円
	静☆ヨガ	20:05~20:50	18	560円	第1・3日	おなかスッキリ 	09:15~10:05	20	620円
木	ストロングヨガ&リラックス	11:15~12:05	18	620円		ピラティス	10:30~11:20	20	620円
金	健康法・高	09:15~10:05	15	560円	ヨガ	11:45~12:35	20	620円	

7月13日(月)よりふらっと制(1回制)教室として再開しております。

※ヨガ(託児付き)は安全面を配慮したうえで開催いたしません。

※プログラムの開催時間に変更があります。

※マークがある教室は室内履きが必要となります。

現在レンタルをおこなっていないためお忘れのないようご注意ください。

【申込方法】

オンライン申込での事前申込となります。定員を上回った場合は抽選とさせていただきます。

オンラインでの申込人数確定後、空き枠が出た教室は電話にて期間を設けさせていただいた上で申込可能となります。

※直接窓口での受付はおこないません。

- ・申込は妙正寺体育館ホームページ上『**教室オンライン申込**』からお申し込みください。申込の際登録が必要となります。詳細はホームページ又はQRコードよりご確認ください。
- ・空きがある場合でも当日受付はございません。

【教室開催スケジュール】

開催期間	オンライン申込期間(1次申込)	抽選・結果発表	電話申込期間(空き枠申込)
9月8日~9月13日	8月28日~9月2日	9月3日	9月4日~9月6日
開催期間	オンライン申込期間(1次申込)	抽選・結果発表	電話申込期間(空き枠申込)
9月15日~9月20日	9月4日~9月9日	9月10日	9月11日~9月13日
開催期間	オンライン申込期間(1次申込)	抽選・結果発表	電話申込期間(空き枠申込)
9月23日~9月29日	9月11日~9月16日	9月17日	9月18日~9月20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となる場合があります。予めご了承ください。

開催日程は裏面をご確認ください

妙正寺体育館

〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号

TEL:03-3399-4224

URL:<http://www.suginami-ttm.com>

QRコード



9月特別プログラム教室日程

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 休館日	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25	26
27	28	29	30			

※10月,11月,12月は1カ月ごとの申込となります
申込方法の詳細は決まり次第お知らせします

 開催日

祝日の開催はございません

9月1週目(1日~6日),30日は休講となります

※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となる場合があります。予めご了承ください。