


10～12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	各560円	金	ヨガ	10:30～11:20	20	各620円
	美・サルサ 	10:05～10:55	20	各620円		フラダンス	11:45～12:35	20	各620円
	ボディシェイプ中級 	11:30～12:20	18	各620円		ステップダンスエアロ 	19:10～19:55	20	各560円
骨盤チューニング	09:10～10:00	20	各620円	ピラティス&リラクゼーション		20:05～20:50	20	各560円	
水	健康法・高	10:20～11:10	15	各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	各620円
	ビューティーエクササイズ(女性限定)	11:40～12:30	20	各620円		パンチdeシェイプ  <small>名称変更</small>	10:30～11:20	18	各620円
	パワーヨガ	19:10～19:55	18	各560円		一番脂肪リ 	11:45～12:35	20	各620円
	静☆ヨガ	20:05～20:50	18	各560円	第1・3日	おなかスッキリ 	09:15～10:05	20	各620円
木	ストロングヨガ&リラックス	11:15～12:05	18	各620円		ピラティス	10:30～11:20	20	各620円
金	健康法・高	09:15～10:05	15	各560円	ヨガ	11:45～12:35	20	各620円	

10月より申込方法が1ヵ月ごとに変更になりました。教室の参加費は毎回教室前にお支払いください。

※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・ハガキ申込での事前申込**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。

※申込方法の詳細は裏面をご確認ください

・人数確定後、空き枠が出た教室は電話にて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。

・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・ハガキ申込期間 (1次申込)	抽選・結果発表	電話申込期間 (空き枠申込)
10月分	9月6日～9月19日	9月24日	9月25日～ 利用開催日の前日まで
11月分	10月7日～10月20日	10月25日	10月26日～ 利用開催日の前日まで
12月分	11月4日～11月17日	11月22日	11月23日～ 利用開催日の前日まで

※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・申込の詳細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

