

令和5年 7～8月 ふらっと教室一覧

2023/5/8 作成

場所	曜日	教室名	開催時間	定員	対象	金額	教室名
プール教室 (プール)	火	ステップアップ エクササイズ	12:40～13:30	10名	16歳以上	800円	浮力を使って個人の運動機能に合わせ、無理なく身体を動かします
フロア教室 (会議室)	月	子連れヨガ	14:00～14:50	8組	未就学児の子と母	1070円	正しい呼吸法とポーズで体の内側から鍛えるヨガの基本クラス ※未就学児のお子様1名同伴可
	火	産後ボディケア	14:00～14:50	8組	産後～ 1歳半の子と母	1070円	産後の骨盤の調整やボディシェイプ・機能回復を目的としたクラス
	金	子連れヨガ	13:00～13:50	8組	未就学児の子と母	1070円	正しい呼吸法とポーズで体の内側から鍛えるヨガの基本クラス ※未就学児のお子様1名同伴可

教室開始30分前より総合受付にて手続き、参加費をお支払いください

※先着順での申し込みのため、満員となった時点で受付終了となります

※開始15分を過ぎて参加者が集まらない場合は閉講となります。予めご了承ください。

※開催時間は清掃・換気の時間も含まれています

※参加して頂く際に個人情報を用紙に記入して頂きます

※当日は検温をしてからご来館ください

7月 ふらっと教室日程

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
		プール開催日			フロア開催日	
9	10	11	12	13	14	15
	フロア開催日	プール開催日			フロア開催日	
16	17	18	19	20	21	22
		フロア開催日		休館日	フロア開催日	
23	24	25	26	27	28	29
	フロア開催日	フロア開催日			フロア開催日	
30	31					
	フロア開催日					

プール開催日
 フロア開催日

8月 ふらっと教室日程

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		フロア開催日			フロア開催日	
6	7	8	9	10	11	12
	フロア開催日	フロア開催日				
13	14	15	16	17	18	19
				休館日		
20	21	22	23	24	25	26
	フロア開催日				フロア開催日	
27	28	29	30	31		
	フロア開催日	フロア開催日				

プール開催日
 フロア開催日

※行政使用や社会情勢等により、回数が変更になる場合があります。

上井草スポーツセンター

〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号

TEL : 03-3390-5707

