

令和5年 10月～12月 ふらっと教室一覧

2023/9/14 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	13:00～13:50	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)	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
フロア 教室 (小体育 室)	水	かんたんエアロ ※室内履きが必要 	10:00～10:50	10名	16歳以上	800円	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。
	木	ピラティス	10:00～10:50	10名	16歳以上	800円	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！
フロア 教室 (会議室)		骨盤エクササイズ	13:10～14:00	10名	16歳以上	800円	骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。
		アロマストレッチ	12:10～13:00	10名	16歳以上	800円	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！
	日	健康いきいき体操	13:00～13:50	10名	16歳以上	800円	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。
		リセットアロマ ストレッチ	16:40～17:30	10名	16歳以上	800円	アロマの香りに包まれ、ゆっくりストレッチ！一週間の疲れをリセット！

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。

10月 ふらっと教室日程

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

11月 ふらっと教室日程

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

12月 ふらっと教室日程

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

※① リセットアロマのみ開催

※② リセットアロマのみ開催

 プール開催日  フロア開催日

 プール開催日  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。

TAC 杉並区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

