

フロア定期教室ご参加の皆さまへ

7・8月 短期教室のご案内

この度は、当施設の定期教室にご参加いただき、誠にありがとうございます。教室は楽しんでいただけておりますでしょうか。スタッフ一同、皆さまにご満足していただけるよう、今後も努力して参ります。

さて、『7・8月短期教室』実施にあたり、現在ご参加の教室に限り継続参加優先受付を行います。継続参加を希望される方は、下記期間内に上井草スポーツセンター総合受付にて、申込み・入金手続きを行ってください。

継続参加優先受付期間：6月1日(日)～6月21日(土) 18:00まで

6月21日(土)を過ぎますと、優先受付とはなりませんのでご注意ください。

<申込み・入金手続き時に必要なもの>

- ・ 現在ご参加の「2025年4月～定期教室 会員証」
- ・ 『7・8月短期教室』分の参加費（別紙参照）

<注意事項>

- ・ 優先受付は現在ご参加いただいている教室が対象となります。
- ・ 定期教室で3教室以上同時に参加申込み&入金された方は教室ごとに20%OFF 対象となります。
※途中追加や回数割は対象外となります
- ・ 全ての短期教室において、6月23日(月)以降、空き枠一覧をホームページ掲載及び館内掲示いたします。
- ・ 追加募集（一般申込み）は、6月24日(火)午前9:30より開始致します。上井草スポーツセンターの総合受付にて、直接お申込み・ご入金ください。
※先着順の為、定員に達し次第受付を終了させていただきます。予めご了承ください。
- ・ 現在参加中の教室以外の短期教室に参加を希望される方は、一般申込みとなります。
- ・ 施設内は非常に暑くなります。健康管理には十分お気をつけください。
- ・ 8月11日(月)～8月17日(日)はお盆期間の為、短期教室はお休みとなります。
予めご了承ください。
- ・ 9月からの定期教室は、7月中旬以降発行予定のチラシ及び、館内掲示にて募集致します。
- ・ 継続参加優先受付は7・8月短期教室のみ実施となります。予めご了承ください。

TAC 杉並区上井草スポーツセンター

〒167-0023 杉並区上井草 3-34-1

TEL 03-3390-5707

2025年 7月～8月 短期定期フロア教室 日程表

会場：会議室 ★印は小体育室

曜日	No	教室名	時間	料金	回数	定員	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
月	1	かんたんエアロ9	09:00～09:50	5,940円	全6回	30名	7/7	7/14	祝日 7/21	7/28	8/4	祝日 8/11	8/18	8/25	9/1
	2	【初級】健康法【高】	10:00～10:50	2,700円	全6回	30名									
	3	オリジナルヨガ	11:00～11:50	5,940円	全6回	30名								★ 8/25	
	4	エアロ&コンディショニング	12:00～12:50	5,940円	全6回	30名									
	5	ピラティス	13:00～13:50	5,940円	全6回	30名									
	6	バレトン(女性限定)	19:00～19:50	5,940円	全6回	25名								8/25	
	7	ストレッチ&ピラティス	20:00～21:00	5,940円	全6回	30名									
火	8	ヨガ	09:00～9:50	7,920円	全8回	30名	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26
	9	オリジナルヨガ10	10:00～10:50	7,920円	全8回	30名									★ 8/26
	10	オリジナルダンス	11:00～11:50	7,920円	全8回	30名									
	11	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00～12:50	3,600円	全8回	30名									8/26
	12	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	7,920円	全8回	30名									
	13	成人バレエ【初級女性】	18:45～19:55	9,680円	全8回	25名									
水	14	オリジナルヨガ20	20:10～21:00	7,920円	全8回	30名	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27
	15	かんたんステップ★	09:00～09:50	7,920円	全8回	30名									
	16	かんたんエアロ★◎	10:00～10:50	7,920円	全8回	45名									
	17	ママ&ベビー ヨガ	10:00～10:50	7,920円	全8回	15組									
	18	ヨガ	11:00～12:00	7,920円	全8回	30名									
	19	ピラティス12	12:10～13:00	7,920円	全8回	30名									
	20	アロマストレッチ	13:10～14:00	7,920円	全8回	30名									
	21	ボディリフレッシュ	14:10～15:00	7,920円	全8回	30名									
	22	ピラティス19	19:00～19:50	7,920円	全8回	30名									
木	23	ファットバーンシェイプ	20:00～21:00	7,920円	全8回	30名	7/3	7/10	休館日 7/17	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28
	24	【中級】健康法★	09:00～09:50	5,940円	全6回	30名									
	25	ピラティス★◎	10:00～10:50	5,940円	全6回	40名									
	26	ジャズダンス	11:10～12:00	5,940円	全6回	30名									
	27	ボディシェイプ	12:10～13:00	5,940円	全6回	30名									
	28	初級エアロ&トレーニング◎	13:10～14:00	5,940円	全6回	20名									
	29	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10～15:00	2,700円	全6回	30名									
	30	太極拳(初級)	15:15～16:15	5,940円	全6回	30名									
	31	太極拳(中級)	16:30～17:30	5,940円	全6回	30名									
	32	ヨガ	19:00～20:00	5,940円	全6回	30名									
金	33	ダンベルシェイプ	20:10～21:00	5,940円	全6回	30名	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	行政使用 8/22	8/29
	34	オリジナルヨガ9	09:00～09:50	7,920円	全8回	30名									
	35	骨盤エクササイズ	10:00～10:50	7,920円	全8回	30名									
	36	シニア体操【高】	12:00～12:50	3,150円	全7回	30名									
	37	フラダンス	13:00～13:50	6,930円	全7回	30名									
	38	オリジナルヨガ14	14:00～15:00	6,930円	全7回	30名									
	39	オリジナルヨガ19	19:00～20:00	7,920円	全8回	30名									
土	40	ラテンダンス	20:10～21:00	7,920円	全8回	30名	7/5	7/12	7/19	7/26	行政使用 8/2	8/9	8/16	8/23	8/30
	41	ダンベルシェイプハード	11:10～12:00	6,930円	全7回	30名									
	42	バランスシェイプ	12:10～13:00	6,930円	全7回	30名									
	43	オリジナルヨガ	13:10～14:00	6,930円	全7回	30名									
	44	格闘技シェイプ	14:10～15:00	6,930円	全7回	30名									
	45	リラックス・ヨガ	15:15～16:15	6,930円	全7回	30名									
	46	はじめてHIPHOP	17:00～17:50	7,920円	全8回	30名									
日	47	HIPHOP	18:00～19:00	7,920円	全8回	30名	7/6	7/13	7/20	行政使用 7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	★ 8/31
	48	ヨガ	09:00～10:00	6,930円	全7回	30名									
	49	ボディシェイプ	10:10～11:00	6,930円	全7回	30名									
	50	ボクシングシェイプ	11:10～12:00	4,950円	全5回	30名									
	51	アロマストレッチ◎	12:10～13:00	4,950円	全5回	20名									
	52	健康いきいき体操◎(長)	13:10～14:00	4,950円	全5回	20名									
	53	ファットバーンシェイプ	14:10～15:10	5,940円	全6回	30名									
	54	初めてのピラティス	15:30～16:30	5,940円	全6回	30名									
	55	燃焼系 ボクシングエクササイズ◎	16:40～17:30	5,940円	全6回	20名									

※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。

★ 会場 小体育室

◎ ふらっと教室としても参加可能

※(長) 健康いきいき体操は長寿応援ポイント対象教室です

上井草スポーツセンター