令和7年　９月～１１月　ふらっと教室一覧

2025/7/10 作成

場所	曜日	教室名	開催時間	定員	対象	金額	教室内容
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）	月	フレイル予防体操★	14:00～14:50	20名	高齢者対象（16歳以上の方も参加可）	500円	運動により身体的機能や知能低下を予防していく教室です
	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	1200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	1200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！
		初級エアロ&トレーニング ※室内履きが必要	13:10～14:00	10名	16歳以上	1200円	有酸素運動とトレーニングで効率よく脂肪燃焼しましょう
	日	アロマストレッチ	12:10～13:00 ※6/22･29は行政使用のため教室はありません	10名	16歳以上	1200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！
		健康いきいき体操★	13:10～14:00 ※6/22･29は行政使用のため教室はありません	10名	16歳以上	1200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。
		New！！燃焼系ボクシング ※室内履きが必要	16:40～17:30 ※6/22･29は行政使用のため教室はありません	10名	16歳以上	1200円	ボクシングの動作を取り入れた有酸素運動初めての方にも安心です

★　長寿応援ポイント対象教室です。　60歳以上の方が対象です。

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。

※　フレイル予防体操が定員を２０名になりました

9 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 休館日	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

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 休館日	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	19	20 休館日	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30 ★						

11/13（木）は行政使用のため10:00～のピラティスはお休みです。初級エアロ＆トレーニングのみ開催になります

★　小体育室

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