

令和8年 1月～3月 ふらっと教室一覧

2025/11/15 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	かんたんステップ ※室内履きが必要👟	9:00～9:50 小体育室	10名	16歳以上	1200円	初心者から対象のステップエクササイズです。 台の昇降をしながら気持ちよく汗を流しましょう
		かんたんエアロ ※室内履きが必要👟	10:00～10:50 小体育室	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
		ママ＆ベビー ヨガ	10:00～10:50	10名	母と子	1200円	ヨガと母子のスキンシップ通して産後の骨盤の 安定と赤ちゃんの免疫アップを目指します
	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	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	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
		燃焼系ボクシング ※室内履きが必要👟	16:40～17:30	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。

※ フレイル予防体操は定員が20名になりました

1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 休館日	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
★						

2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 休館日	20	21
22	23	24	25	26	27	28
★						

3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 休館日	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

★ 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

