

# 令和8年 9月～11月 ふらっと教室一覧

2026/8/18 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<br>(プール) | 火  | ★ ステップアップ<br>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<br>(会議室) | 月  | ★ フレイル予防体操          | 14:00～14:50         | 20名 | 高齢者対象<br>(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            | 9:00～9:50<br>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。<br>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             | 10:00～10:50<br>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。<br>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を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<br>トレーニングで美しいボディラインに！                  |
|                |    | 初級エアロ&<br>トレーニング    | 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<br>脂肪燃焼しましょう                          |
|                | 日  | はじめての太極拳            | 12:10～13:00         | 10名 | 16歳以上                  | 1200円 | 呼吸をしっかりと取り入れつつ、一つ一つのポーズを丁寧にっていきます。初心者でも心地よく体を動かせる クラスです |
|                |    | ★ 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<br>身体の調子を整えます                         |
|                |    | 燃焼系ボクシング            | 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<br>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。  は室内履きが必要です

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

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

★ は小体育室です

## 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 |
|    |    |    |    | 休館日 |    |    |
| 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 | 21 |
|    |    |    |    |     |    |    |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26  | 27 | 28 |
|    |    |    |    | 休館日 |    |    |
| 29 | 30 |    |    |     |    |    |
| ★  |    |    |    |     |    |    |

 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

