

令和8年 10月～12月 ふらっと教室一覧

7/31/2026 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	★ヘテップアップ 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	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	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トレーニングで美しいボディラインに！
		初級エアロ	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	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やっていきます。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 初めの方にも安心です

★ 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

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
★						

★ は小体育室です

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
				休館日		
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

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

 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

