

令和7年度 豊島体育館 自主事業教室 10月

スタジオ	クラス名	場所	対象年齢	料金	定 員	時 間	日程	1回参加
月曜日	■はじめてのバレエエクササイズ	体育 室 2 階	16歳以上女性	2,600円	1 5 名	13時30分～14時30分	6.20	1,600円
火曜日	★体質改善教室		16歳以上	4,400円	1 5 名	9時30分～10時30分	7.14.21.28	1,400円
	★健康気功		16歳以上	4,400円	1 5 名	11時00分～12時15分	7.14.21.28	1,400円
	■ジュニア少林寺拳法体験教室		年中～小 3	5,200円	1 5 名	16時00分～17時30分	7.14.21.28	1,600円
水曜日	★シニアらくらく体操		概ね60歳以上	5,500円	1 5 名	9時30分～10時30分	1.8.15.22.29	1,400円
	★リラックスヨガ		16歳以上	5,500円	1 5 名	10時50分～12時00分	1.8.15.22.29	1,400円
	★やさしいジャイロキネシス		16歳以上	2,200円	1 5 名	18時30分～19時20分	1.15	1,400円
木曜日	★アンチエイジング		16歳以上	5,500円	1 0 名	9時45分～10時45分	2.9.16.23.30	1,400円
	★太極拳（午前の部）		16歳以上	5,500円	1 5 名	11時00分～12時30分	2.9.16.23.30	1,400円
	★太極拳（午後の部）		16歳以上	5,500円	1 5 名	15時00分～16時30分	2.9.16.23.30	1,400円
	★初めてのフラダンス		16歳以上	5,500円	1 5 名	13時30分～14時45分	2.9.16.23.30	1,400円
	★女性限定シニアヨガ		概ね60歳以上	5,500円	8 名	18時00分～19時00分	2.9.16.23.30	1,400円
	★ジャズ体操		16歳以上	5,500円	1 5 名	19時15分～20時15分	2.9.16.23.30	1,400円

スタジオ	クラス名	場所	対象年齢	料金	定 員	時 間	日程	1回参加
金曜日	★ヨガティス	体育室 2階	16歳以上	4,400円	1 5 名	9時30分～10時30分	3.10.17.24	1,400円
土曜日	★リセットヨガ		16歳以上	4,400円	1 5 名	9時30分～10時35分	4.11.18.25	1,400円
	★リフレッシュヨガ		16歳以上	4,400円	1 5 名	10時55分～12時00分	4.11.18.25	1,400円
	幼児体操		満4歳～6歳	4,400円	1 2 名	13時30分～14時15分	4.11.18.25	
	小学生体操（低）		小1～小3	4,400円	1 2 名	14時25分～15時25分	4.11.18.25	
	小学生体操（高）		小4以上	4,400円	1 2 名	15時30分～16時30分	4.11.18.25	

価格は全て税込み価格となります

エアロビ系 自主事業

火曜日	ソフトエアロビクス	競技場	16歳以上	1回500円	5 0 名	9時30分～10時30分	7.14.21.28	
木曜日	健康エアロビクス	競技場	16歳以上	1回500円	5 0 名	9時30分～10時30分	2.9.16.23.30	
	ウォークバランスエクササイズ	競技場	16歳以上	1回500円	5 0 名	11時～12時	2.9.16.23.30	

※65歳以上（豊島区在住 要手続き）は250円、障害者（公害健康被害者）、一人親家族（親、子）要手続きは免除