

令和7年度 豊島体育館 自主事業教室 11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	15名	13時30分～14時30分	10.17	1,600円
火曜日	★体質改善教室		16歳以上	4,400円	15名	9時30分～10時30分	4.11.18.25	1,400円
	★健康気功		16歳以上	4,400円	15名	11時00分～12時15分	4.11.18.25	1,400円
	■ジュニア少林寺拳法体験教室		年中～小3	5,200円	15名	16時00分～17時30分	4.11.18.25	1,600円
	★シニアらくらく体操		概ね60歳以上	4,400円	15名	9時30分～10時30分	5.12.19.26	1,400円
水曜日	★リラックスヨガ		16歳以上	4,400円	15名	10時50分～12時00分	5.12.19.26	1,400円
	★やさしいジャイロキネシス		16歳以上	2,200円	15名	18時30分～19時20分	5.26	1,400円
木曜日	★アンチエイジング		16歳以上	4,400円	10名	9時45分～10時45分	6.13.20.27	1,400円
	★太極拳（午前の部）		16歳以上	4,400円	15名	11時00分～12時30分	6.13.20.27	1,400円
	★太極拳（午後の部）		16歳以上	4,400円	15名	15時00分～16時30分	6.13.20.27	1,400円
	★初めてのフラダンス		16歳以上	4,400円	15名	13時30分～14時45分	6.13.20.27	1,400円
	★女性限定シニアヨガ		概ね60歳以上	4,400円	8名	18時00分～19時00分	6.13.20.27	1,400円
	★ジャズ体操		16歳以上	4,400円	15名	19時15分～20時15分	6.13.20.27	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	15名	9時30分～10時30分	7.14.21.28	1,400円
	★リセットヨガ		16歳以上	5,500円	15名	9時30分～10時35分	1.8.15.22.29	1,400円
	★リフレッシュヨガ		16歳以上	5,500円	15名	10時55分～12時00分	1.8.15.22.29	1,400円
	土曜日		幼児体操	満4歳～6歳	4,400円	12名	13時30分～14時15分	1.8.15.29
	小学生体操（低）		小1～小3	4,400円	12名	14時25分～15時25分	1.8.15.29	
	小学生体操（高）		小4以上	4,400円	12名	15時30分～16時30分	1.8.15.29	

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	50名	9時30分～10時30分	4.11.18.25	
木曜日	健康エアロビクス	競技場	16歳以上	1回500円	50名	9時30分～10時30分	6.13.20.27	
	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	50名	11時～12時	6.13.20.27	

※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