

令和7年度 豊島体育館 自主事業教室 12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<br>2階 | 16歳以上女性 | <b>2,600円</b> | 1 5 名 | 13時30分～14時30分 | 1.15       | 1,600円 |
| 火曜日  | ★体質改善教室         |           | 16歳以上   | <b>4,400円</b> | 1 5 名 | 9時30分～10時30分  | 2.9.16.23  | 1,400円 |
|      | ★健康気功           |           | 16歳以上   | <b>4,400円</b> | 1 5 名 | 11時00分～12時15分 | 2.9.16.23  | 1,400円 |
|      | ■ジュニア少林寺拳法体験教室  |           | 年中～小3   | <b>5,200円</b> | 1 5 名 | 16時00分～17時30分 | 2.9.16.23  | 1,600円 |
|      |                 |           |         |               |       |               |            |        |
| 水曜日  | ★シニアらくらく体操      |           | 概ね60歳以上 | <b>4,400円</b> | 1 5 名 | 9時30分～10時30分  | 3.10.17.24 | 1,400円 |
|      | ★リラックスヨガ        |           | 16歳以上   | <b>4,400円</b> | 1 5 名 | 10時50分～12時00分 | 3.10.17.24 | 1,400円 |
|      | ★やさしいジャイロキネシス   |           | 16歳以上   | <b>2,200円</b> | 1 5 名 | 18時30分～19時20分 | 3.17       | 1,400円 |
| 木曜日  | ★アンチエイジング       |           | 16歳以上   | <b>4,400円</b> | 1 0 名 | 9時45分～10時45分  | 4.11.18.25 | 1,400円 |
|      | ★太極拳（午前の部）      |           | 16歳以上   | <b>4,400円</b> | 1 5 名 | 11時00分～12時30分 | 4.11.18.25 | 1,400円 |
|      | ★太極拳（午後の部）      |           | 16歳以上   | <b>4,400円</b> | 1 5 名 | 15時00分～16時30分 | 4.11.18.25 | 1,400円 |
|      | ★初めてのフラダンス      |           | 16歳以上   | <b>4,400円</b> | 1 5 名 | 13時30分～14時45分 | 4.11.18.25 | 1,400円 |
|      | ★女性限定シニアヨガ      |           | 概ね60歳以上 | <b>4,400円</b> | 8 名   | 18時00分～19時00分 | 4.11.18.25 | 1,400円 |
|      | ★ジャズ体操          |           | 16歳以上   | <b>4,400円</b> | 1 5 名 | 19時15分～20時15分 | 4.11.18.25 | 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<br>2階 | 16歳以上  | <b>4,400円</b> | 1 5 名 | 9時30分～10時30分  | 5.12.19.26 | 1,400円 |
| 土曜日  | ★リセットヨガ   |           | 16歳以上  | <b>4,400円</b> | 1 5 名 | 9時30分～10時35分  | 6.13.20.27 | 1,400円 |
|      | ★リフレッシュヨガ |           | 16歳以上  | <b>4,400円</b> | 1 5 名 | 10時55分～12時00分 | 6.13.20.27 | 1,400円 |
|      | 幼児体操      |           | 満4歳～6歳 | <b>4,400円</b> | 1 2 名 | 13時30分～14時15分 | 6.13.20.27 |        |
|      | 小学生体操（低）  |           | 小1～小3  | <b>4,400円</b> | 1 2 名 | 14時25分～15時25分 | 6.13.20.27 |        |
|      | 小学生体操（高）  |           | 小4以上   | <b>4,400円</b> | 1 2 名 | 15時30分～16時30分 | 6.13.20.27 |        |

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 | <b>1回500円</b> | 5 0 名 | 9時30分～10時30分 | 2.9.16.23  |  |
| 木曜日 | 健康エアロビクス       | 競技場 | 16歳以上 | <b>1回500円</b> | 5 0 名 | 9時30分～10時30分 | 4.11.18.25 |  |
|     | ウォークバランスエクササイズ | 競技場 | 16歳以上 | <b>1回500円</b> | 5 0 名 | 11時～12時      | 4.11.18.25 |  |

※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