

令和8年度 豊島体育館 自主事業教室 1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	3,900円	1 5 名	13時30分～14時30分	5.19.26	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	6.13.20.27	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	6.13.20.27	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	6.13.20.27	1,600円
水曜日	★シニアらくらく体操		概ね60歳以上	4,400円	1 5 名	9時30分～10時30分	7.14.21.28	1,400円
	★リラックスヨガ		16歳以上	4,400円	1 5 名	10時50分～12時00分	7.14.21.28	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	7.21	1,400円
木曜日	★アンチエイジング		16歳以上	4,400円	1 0 名	9時45分～10時45分	8.15.22.29	1,400円
	★太極拳（午前の部）		16歳以上	4,400円	1 5 名	11時00分～12時30分	8.15.22.29	1,400円
	★太極拳（午後の部）		16歳以上	4,400円	1 5 名	15時00分～16時30分	8.15.22.29	1,400円
	★初めてのフラダンス		16歳以上	4,400円	1 5 名	13時30分～14時45分	8.15.22.29	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	8.15.22.29	1,400円
	★ジャズ体操		16歳以上	4,400円	1 5 名	19時15分～20時15分	8.15.22.29	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	9.16.23.30	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	10.17.24.31	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	10.17.24.31	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	10.17.24.31	
	小学生体操（低）		小1～小3	4,400円	1 2 名	14時25分～15時25分	10.17.24.31	
	小学生体操（高）		小4以上	4,400円	1 2 名	15時30分～16時30分	10.17.24.31	

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	6.13.20.27	
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	8.15.22.29	
	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	8.15.22.29	

※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