

令和5年 7月～8月夏期短期教室 日程表

曜日	教室名	時間	場所	料金 (税込)	回数										
月	イス体操	10:00～10:50	集会室	3,500円	全7回	①	②	祝日	③	④	⑤	お盆 休講	⑥	⑦	
	ボールエクササイズ	11:00～11:50	集会室	4,900円	全7回	7/3	7/10		7/24	7/31	8/7		8/21	8/28	
火	ヨガ	10:00～10:50	和室	5,600円	全8回	①	②	③	④	⑤	⑥	お盆 休講	⑦	⑧	
						7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8		8/22	8/29	
水	ポールでストレッチ	19:05～19:55	集会室	4,900円	全7回	①	②	休館日	③	④	⑤	休館日	⑥	⑦	
	コアトレーニング	20:05～20:55	集会室	4,900円	全7回	7/5	7/12		7/26	8/2	8/9		8/23	8/30	
木	ヨガ	20:05～20:55	体育室	5,600円	全8回	①	②	③	④	⑤	お盆 休講	⑥	⑦	⑧	
						7/6	7/13	7/20	7/27	8/3		8/17	8/24	8/31	
土	親子体操①	09:00～9:45	体育室	5,250円	全7回	①	②	③	④	⑤	お盆 休講	⑥	⑦		
	親子体操②	10:00～10:45	体育室	5,250円	全7回	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5		8/19	8/26		

■夏期短期教室では『子連れヨガ』, 『産後ママ骨盤ピラティス』, 『ママ&ベビーヨガ』は休講となります。

下高井戸運動場/区民集会所