

令和6年 4～6月定期制教室 回数割表

申込は5/1(水)9:00～先着順

残り回数 開催日				通常 回数		⑦ 5/13	⑥ 5/20	⑤ 5/27	④ 6/3	③ 6/10	② 6/17	① 6/24	
月	イス体操	10:00～10:50	集会室	全11回	祝日	3,500円	3,000円	2,500円	2,000円	1,500円	1,000円	500円	
	ボールエクササイズ	11:00～11:50	集会室	全11回		4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円	
残り回数 開催日				通常 回数		⑧ 5/7	⑦ 5/14	⑥ 5/21	⑤ 5/28	④ 6/4	③ 6/11	② 6/18	① 6/25
火	ヨガ	10:00～10:50	和室	全10回	5,600円	4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円	
	子連れヨガ	11:00～11:50	和室	全10回	5,600円	4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円	
残り回数 開催日				通常 回数		⑥ 5/8		⑤ 5/22	④ 5/29	③ 6/5	② 6/12	① 6/26	
水	コアトレーニング	20:05～20:55	集会室	全9回	4,200円	休館日	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	休館日	700円	
残り回数 開催日				通常 回数		⑧ 5/9	⑦ 5/16	⑥ 5/23	⑤ 5/30	④ 6/6	③ 6/13	② 6/20	① 6/27
木	リラックスヨガ	20:05～20:50	和室	全12回	5,600円	4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円	
残り回数 開催日				通常 回数		⑧ 5/10	⑦ 5/17	⑥ 5/24	⑤ 5/31	④ 6/7	③ 6/14	② 6/21	① 6/28
金	ZUMBA	10:00～10:50	体育室	全12回	5,600円	4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円	
	骨盤エクササイズ	10:00～10:50	和室	全12回	6,400円	5,600円	4,800円	4,000円	3,200円	2,400円	1,600円	800円	
	ママ&ベビーヨガ	10:30～11:20	和室	全12回	6,400円	5,600円	4,800円	4,000円	3,200円	2,400円	1,600円	800円	
残り回数 開催日				通常 回数		⑧ 5/11	⑦ 5/18	⑥ 5/25	⑤ 6/1	④ 6/8	③ 6/15	② 6/22	① 6/29
土	親子体操①	09:00～09:45	体育室	全10回	6,000円	5,250円	4,500円	3,750円	3,000円	2,250円	1,500円	750円	
	親子体操①	09:00～09:45	体育室	全10回	6,000円	5,250円	4,500円	3,750円	3,000円	2,250円	1,500円	750円	

下高井戸運動場/下高井戸区民集会所