

令和7年 9～12月定期制教室 回数割表

申込は10/1(水)9:00～電話申込(先着順)

残り回数 開催日				通常 回数		⑨ 10/6		⑧ 10/20	⑦ 10/27		⑥ 11/10	⑤ 11/17		④ 12/1	③ 12/8	② 12/15	① 12/22
月	フレイル予防体操②	11:00～11:50	集会室	全13回		4,500円	祝日	4,000円	3,500円	祝日	3,000円	2,500円	祝日	2,000円	1,500円	1,000円	500円
残り回数 開催日				通常 回数		⑪ 10/7	⑩ 10/14	⑨ 10/21	⑧ 10/28	⑦ 11/4	⑥ 11/11	⑤ 11/18	④ 11/25	③ 12/2	② 12/9	① 12/16	
火	ヨガ	10:00～10:50	和室	全15回		7,700円	7,000円	6,300円	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15回		7,700円	7,000円	6,300円	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	⑫ 10/2	⑪ 10/9	⑩ 10/16	⑨ 10/23	⑧ 10/30	⑦ 11/6	⑥ 11/13	⑤ 11/20	④ 11/27	③ 12/4	② 12/11	① 12/18	
木	ヨガ	19:05～19:50	和室	全16回	8,400円	7,700円	7,000円	6,300円	5,600円	4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円	
	リラックスヨガ	20:05～20:50	和室	全16回	8,400円	7,700円	7,000円	6,300円	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	⑫ 10/3	⑪ 10/10	⑩ 10/17	⑨ 10/24	⑧ 10/31	⑦ 11/7	⑥ 11/14	⑤ 11/21	④ 11/28	③ 12/5	② 12/12	① 12/19	
金	ZUMBA	10:00～10:50	体育室	全16回	8,400円	7,700円	7,000円	6,300円	5,600円	4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円	
	かんたんピラティス	11:00～11:50	和室	全16回	8,400円	7,700円	7,000円	6,300円	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	⑫ 10/4	⑪ 10/11	⑩ 10/18	⑨ 10/25	⑧ 11/1	⑦ 11/8	⑥ 11/15	⑤ 11/22	④ 11/29	③ 12/6	② 12/13	① 12/20	
土	親子体操①	09:00～09:45	体育室	全16回	9,000円	8,250円	7,500円	6,750円	6,000円	5,250円	4,500円	3,750円	3,000円	2,250円	1,500円	750円	

(月)フレイル予防体操①、(土)親子体操②は満員の為申込できませんので予めご了承ください

下高井戸運動場/下高井戸区民集会所