

令和8年 1~3月定期制教室 回数割表

申込は2/2(月)9:00~電話申込(先着順)

残り回数 開催日				通常 回数	⑦ 2/2	⑥ 2/9	⑤ 2/16	祝日	④ 3/2	③ 3/9	② 3/16	① 3/23
月	フレイル予防体操②	11:00~11:50	集会室	全12回	3,500円	3,000円	2,500円		2,000円	1,500円	1,000円	500円
火	子連れヨガ	11:00~11:50	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
木	ヨガ	19:05~19:50	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
金	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
	ZUMBA	10:00~10:50	体育室	全11回	4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円	
土	かんたんピラティス	11:00~11:50	和室	全11回	4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円	
	親子体操①	09:00~09:45	体育室	全11回	5,250円	4,500円	3,750円	3,000円	2,250円	1,500円	750円	
	親子体操②	10:00~10:45	体育室	全11回	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、(火)ヨガ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