

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		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	祝日	2,000円	1,500円	1,000円	500円
残り回数 開催日				通常 回数	⑧ 2/3	⑦ 2/10	⑥ 2/17	⑤ 2/24	④ 3/3	③ 3/10	② 3/17	① 3/24
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
残り回数 開催日				通常 回数	⑧ 2/5	⑦ 2/12	⑥ 2/19	⑤ 2/26	④ 3/5	③ 3/12	② 3/19	① 3/26
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
	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	⑦ 2/6	⑥ 2/13	⑤ 2/20	④ 2/27	③ 3/6	② 3/13		① 3/27
金	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	祝日	700円
	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
残り回数 開催日				通常 回数	⑦ 2/7	⑥ 2/14	⑤ 2/21	④ 2/28	③ 3/7	② 3/14	① 3/21	
土	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