

# 平成30年度 楽しく健康タイム日程

## 高円寺体育館

第1・3火曜日					①11:00~12:00	②12:00~13:00	講師	広報掲載予定日
4/3	4/17	5/1	5/15		リフレッシュエアロビクス	エアロビクス&ストレッチ	宮崎 輝美	3月15日
6/5	6/19							
7/3	7/17	8/7	8/21		コアトレーニング①	コアトレーニング②	鈴木 さやか	6月15日
9/4	9/18							
10/2	10/16	11/6	11/20		リラックスヨガ ウォーミングアップ編	リラックスヨガ アーサナポーズ編	中橋 めぐみ	9月15日
12/4	12/18							
平成31年	1/15	1/29	2/5	2/19	姿勢改善ウォーキング& ストレッチⅠ	姿勢改善ウォーキング& ストレッチⅡ	大和 弘明	12月15日
3/5	3/19							

## 荻窪体育館

毎週水曜日（第3水曜日を除く）					①11:00~12:00	②12:00~13:00	講師	広報掲載予定日
4/4	4/11	4/25	5/2	5/9	楽しくダンスエクササイズ ～目指せカーヴィボディ～	楽しくダンスエクササイズ ～目指せカーヴィボディ～	Yumi	3月15日
5/23	5/30	6/6	6/13	6/27				
7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	美らヨガ①	美らヨガ②	中野 千賀子	6月15日
8/22	8/29	9/5	9/12	9/26				
10/3	10/10	10/24	10/31	11/7	ベーシックエアロビクス	楽しくラテンエアロ	山田 裕子	9月15日
11/14	11/28	12/5	12/12	12/26				
平成31年	1/9	1/23	1/30	2/6	リフレッシュヨガⅠ ～基本編～	リフレッシュヨガⅡ ～応用編～	中橋 めぐみ	12月15日
2/13	2/27	3/6	3/13	3/27				

### ★SaturdayBranchTime

第2・4土曜日					11:15~12:45	講師	広報掲載予定日
4/14	4/28	5/12	5/26	6/9	体幹ボディコンディショニング	佐々木 縁	毎月15日
7/14	7/28						
8/11	8/25	9/8	9/22	10/13	楽しくダンス&ボディストレッチ	めめ	
10/27	11/10	11/24					
12/8	12/22	平成31年	1/12	1/26	ポールストレッチ	HIKARU	
2/9	2/23	3/9	3/23				

## 永福体育館

第2・4金曜日					①13:00~14:00	②14:00~15:00	講師	広報掲載予定日
4/13	4/27	5/11	5/25	6/8	骨盤体操 (筋肉&骨ストレッチ)	体ゆがみ調整& 骨盤ウォーキング	小島 敬子	3月15日
6/22	7/13	7/27						

### ★大人の休日ヨガ

第1・3土曜日					19:10~20:40	講師	広報掲載予定日
4/7	4/21	5/5	5/19	6/2	大人の休日ヨガ	山本 美也子	3月15日
6/16	7/7	7/21	8/4	8/18			

## 下高井戸区民集会所

第2・4木曜日					①10:00~11:00	②11:00~12:00	講師	広報掲載予定日
4/12	4/26	5/10	5/24	6/14	のびのびストレッチ ほぐし中心のストレッチヨガ	のびのびストレッチ 整え中心のストレッチヨガ	石丸 あかね	3月15日
6/28								
7/12	7/26	8/9	8/23	9/13	美らエクササイズ ほぐし中心のエクササイズ	美らエクササイズ 整え中心のエクササイズ	中野 千賀子	7月1日
9/27								

## 高円寺体育館

## 荻窪体育館

## 永福体育館

## 下高井戸区民集会所

## (公財) 杉並区スポーツ振興財団

☎03-3312-0313

☎03-3220-3381

☎03-3328-3146

☎03-5374-6191

☎03-5305-6161

事前の申込み不要。区内在住・在勤・在学で15歳以上（中学生を除く）の方が参加できます。

託児はありません。なお、お子様の入場はお断りしております。

参加費 1回350円・2時間連続受講は600円（永福のみ1回300円・連続500円）

★サタデーランチタイムは1.5時間600円、大人の休日ヨガは、1.5時間500円です。

動きやすい服装で、室内用運動靴・タオル・飲み物をご持参のうえ、直接会場にお出かけください。

予定が変更になる場合があります。詳しくは各施設へお問い合わせください。