

2019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
4/2	4/16	5/7	5/21		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
6/4	6/18							
7/2	7/16	8/6	8/20		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
9/3	9/17							
					工事の為休館	工事の為休館		
					工事の為休館	工事の為休館		

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
4/3	4/10	4/24	5/1	5/8	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
5/22	5/29	6/5	6/12	6/26				
7/3	7/10	7/24	7/31	8/7	美らヨガ①	美らヨガ②	中野 千賀子	6月15日
8/14	8/28	9/4	9/11	9/25				
10/2	10/9	10/23	10/30	11/6	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
11/13	11/27	12/4	12/11	12/25				
2020年	1/8	1/22	1/29	2/5	リフレッシュヨガⅠ ～基本編～	リフレッシュヨガⅡ ～応用編～	林田 寛子	12月15日
2/12	2/26	3/4	3/11	3/25				

★SaturdayBranchTime

第2・4土曜日					11:15~12:45	講師	広報掲載予定日
4/13	4/27	5/11	5/25	6/8	体幹ボディコンディショニング	佐々木 縁	毎月15日
6/22	7/13	7/27					
8/10	8/24	9/14	9/28	10/12	リセットヨガ	梅田 可織	
10/26	11/9	11/23					
12/14	2020年	1/11	1/25	2/8	ボールストレッチ	HIKARU	
2/22	3/14	3/28					

下高井戸区民集会所

第3木曜日					10:10~11:40	講師	広報掲載予定日
5/16~3/19					リフレッシュヨガ のぼして、ほぐして、鍛えてリフレッシュ	山本 美也子	3月15日
第4土曜日					19:10~20:40		
4/27~3/28					大人の休日ヨガ 週末に心身のリラックス	山本 美也子	3月15日

高円寺体育館

☎03-3312-0313

荻窪体育館

☎03-3220-3381

下高井戸区民集会所

☎03-5374-6191

（公財）杉並区スポーツ振興財団

☎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

★サタデーランチタイム・リフレッシュヨガ・大人の休日ヨガは1.5時間600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。