

令和3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
4/6	4/20	5/4	5/18		アロマヨガ	アロマヨガ&ストレッチ	植村 まき	3月15日
6/1	6/15							
					未定	未定		
					未定	未定		
					未定	未定		

※各実施日の一週間前から電話申込（先着順） 1時間：350円 2時間：600円 ☎03-3312-0313

荻窪体育館

★楽しく健康タイム

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
4/7	4/14	4/28			楽しくダンスエクササイズⅠ	楽しくダンスエクササイズⅡ	Yumi	3月1日
5/5	5/12	5/26						
6/2	6/9	6/23	6/30					
7/7	7/14							
					未定	未定		
					未定	未定		

※入れ替え制（空きがあれば連続受講可能） 1時間：350円 2時間：600円 ☎03-3220-3381

★ふらっとエクササイズ

第2・4土曜日					11:15~12:45	講師	広報掲載予定日
4/10	4/24	5/8	5/22	6/12	ヨガ 免疫力アップからはじめよう	戸井田 ノリシゲ	毎月15日
6/26	7/10	7/24					
				未定			
					未定		

※申込不要、当日先着順受付（各回50名） 各回600円 ☎03-3220-3381

下高井戸運動場・区民集会所

★リフレッシュヨガ

第3木曜日					10:10~11:40	講師	広報掲載予定日
5/20	6/17	7/21	9/16	10/21	リフレッシュヨガ のびして、ほぐして、鍛えてリフレッシュ	山本 美也子	4月15日
11/18	12/16	1/20	2/17				

★土曜の夜のエクササイズ

第2土曜日					19:10~20:40	講師	広報掲載予定日
5/8	6/12	7/10	9/11	10/9	土曜の夜のエクササイズ	志村 龍紀	
11/13	12/11	1/8	2/12				

★大人の休日ヨガ

第4土曜日					19:10~20:40	講師	広報掲載予定日
5/22	6/26	7/24	9/25	10/23	大人の休日ヨガ 週末に心身のリラックス	山本 美也子	5月15日
11/27	12/25	1/22	2/26				

※事前電話申込 各開催日の一週間前（リフレッシュヨガは水曜日、土曜の夜のエクササイズ・大人の休日ヨガは土曜日）の12時～電話受付） 各回600円 ☎03-5374-6192

（公財）杉並区スポーツ振興財団 ☎03-5305-6161 Fax03-5305-6162

※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。

※動きやすい服装で、室内用運動靴・タオル・飲み物をご持参ください。

※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。

※新型コロナウイルス感染症感染予防の為、定員削減（更衣室含む）・手指の消毒・マスク着用等のご協力をお願いしております。詳しくは各施設へお問い合わせください。

※体調の悪い方は、ご利用をお控えください。