

# C 大宮前体育館

☎ 03-3334-4618 📍 南荻窪2-1-1

開場時間 9:00～21:00 休場日 毎月第3火曜日、年末年始

ホームページ <https://information.konamisportsclub.jp/trust/oomiyamae/>

交通 JR・東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」から徒歩15分

京王井の頭線「富士見ヶ丘駅」から徒歩19分

関東バス（「荻窪駅」・「宮前三丁目」間）、「大宮前体育館」下車徒歩0分



| C         | 教室名                          |             | 教室内容                                                                | 対象定員     | 申込方法    | 参加費                  | 障害者参加 |
|-----------|------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------|----------|---------|----------------------|-------|
|           | 日程                           | 時間          |                                                                     |          |         |                      |       |
| <b>C1</b> | <b>トレーニング室</b>               |             | <b>【予約不要】</b><br>トレーニング初めての方へ。体組成計で運動前に測定（希望者のみ）その後器具の使い方をアドバイスします。 | 16歳以上    | 当日直接窓口へ | <b>無料</b><br>通常は500円 | 可     |
|           | 平日<br>(土・日・祝日・休館日を除く)        | 12:00～19:00 |                                                                     |          |         |                      |       |
| <b>C2</b> | <b>ボディバランス</b>               |             | <b>【要予約】</b><br>ヨガ・太極拳・ピラティスなどの要素が入ったエクササイズのプロプログラムです。裸足で実施します。     | 16歳以上各2名 | 当日直接窓口へ | <b>無料</b><br>通常は610円 | 要相談   |
|           | 10/3～1/30 毎週金曜日<br>(年末年始を除く) | 19:10～20:10 |                                                                     |          |         |                      |       |
| <b>C3</b> | <b>ボディコンバット45</b>            |             | <b>【要予約】</b><br>ボクシングやキックボクシングなど格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。               | 16歳以上各2名 | 当日直接窓口へ | <b>無料</b><br>通常は510円 | 要相談   |
|           | 10/2～1/29 毎週木曜日<br>(年末年始を除く) | 20:05～20:50 |                                                                     |          |         |                      |       |

動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルをお持ちください。

# D 高円寺みんなの体育館

☎ 03-3312-0313 📍 高円寺南 2-36-31

開場時間 9:00～21:00 休場日 年末年始 その他、保守点検による臨時休館あり

ホームページ <https://information.konamisportsclub.jp/trust/koenji/>

交通 東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」から徒歩5分

都営バス（「阿佐ヶ谷駅」・「渋谷駅」間）「杉並車庫前」下車徒歩5分



| D         | 教室名                                     |             | 教室内容                                                                    | 対象定員                    | 申込方法                   | 参加費                  | 障害者参加 |
|-----------|-----------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|----------------------|-------|
|           | 日程                                      | 時間          |                                                                         |                         |                        |                      |       |
| <b>D1</b> | <b>楽しく健康タイム<br/>(ソフトエアロビクス)</b>         |             | <b>【要予約】</b><br>リズムに乗って楽しく動き、心肺機能・持久力・脂肪燃焼をアップさせ、心も身体もリフレッシュしましょう。      | 15歳以上<br>(中学生除く)<br>各5名 | 開催日<br>1週間前から<br>電話申込み | <b>無料</b><br>通常は410円 | 要相談   |
|           | 10/7～12/23 毎週火曜日                        | 11:00～12:00 |                                                                         |                         |                        |                      |       |
| <b>D2</b> | <b>楽しく健康タイム<br/>(グライディングディスクエクササイズ)</b> |             | <b>【要予約】</b><br>“グライディングディスク”を使用し、股関節や肩関節の可動域をひろげながら筋力トレーニングしましょう。      | 15歳以上<br>(中学生除く)<br>各5名 | 開催日<br>1週間前から<br>電話申込み | <b>無料</b><br>通常は410円 | 要相談   |
|           | 10/7～12/23 毎週火曜日                        | 12:00～13:00 |                                                                         |                         |                        |                      |       |
| <b>D3</b> | <b>小さなボールで<br/>セルフメンテナンス</b>            |             | <b>【要予約】</b><br>小さなボールを使って、ストレッチやヨガ・筋トレをしながら柔軟性を高め、美しくしなやかで強い体をつくりましょう。 | 15歳以上<br>(中学生除く)<br>各5名 | 開催日<br>1週間前から<br>電話申込み | <b>無料</b><br>通常は800円 | 要相談   |
|           | 10/7～12/23 毎週火曜日                        | 15:10～16:10 |                                                                         |                         |                        |                      |       |

動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルをお持ちください。