

L コミュニティふらっと馬橋

☎ 03-3315-1249 📍 高円寺南 3-29-5

開場時間 9:00~21:00 休館日 毎月第1・3木曜日 年末年始

ホームページ <https://www.donmaikoubo.com/ふらっと馬橋>

交通 東京メトロ丸ノ内線「新高円寺駅」徒歩10分

JR中央線・総武線「阿佐ヶ谷駅」「高円寺駅」徒歩12分

都営・京王バス（渋谷駅・阿佐ヶ谷駅間）「西馬橋」下車徒歩7分（青梅街道）



L	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					
L1	健康卓球		【要予約】 健康維持のための運動として卓球をはじめてみませんか。初めての方も親切にご指導いたします。貸出用のラケットや玉など全て揃っているので手ぶらで参加できます。	どなたでも 各2名	事前 電話申込	初回 無料 通常は 800円	要 相談
	10/14、11/11・28、 1/13・23 火・金曜日	13:30~ 15:00					
L2	フラ教室		【要予約】 子育て世代から高齢者まで幅広い方が参加している教室です。レベルも初めての方から大会などを目指す方まで参加しており、丁寧に指導いたします。南国ハワイの雰囲気と一緒に楽しみませんか。	どなたでも 各2名	事前 電話申込	無料 通常は 800円	要 相談
	10/7・14・21、11/4・11・18、 12/2・9・16、 1/6・13・20 火曜日	10:30~ 11:30					

M コミュニティふらっと方南

☎ 03-3322-4225 📍 方南 1-27-8

開場時間 9:00~21:00 休館日 毎月第1・3水曜日 年末年始

ホームページ <https://cf-houanan.sara-project.or.jp/>

交通 丸ノ内線「方南町」徒歩12分

京王線「代田橋」徒歩15分

都営バス（新宿駅西口・新代田間、宿91）、

都営バス・京王バス（阿佐ヶ谷・渋谷間、渋谷66）「和泉一丁目」下車徒歩1分



M	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					
M1	ゆる体操		【要予約】 こり固まった体をゆるゆるにゆるめて、健康面の改善、スポーツや稽古事 の能力アップを図ります。 ※室内履きをお持ちください。	どなたでも 各5名	事前 電話申込 または 直接窓口へ	初回 半額 通常は 800円	要 相談
	10/3、11/7、12/5 金曜日	13:00~ 14:30					
M2	筋トレ&ストレッチ		【要予約】 椅子に座って、手ぬぐいを使って筋力 トレーニングとストレッチを行います。 軽い運動がしたいと思っている方など、 どなたでも参加できます。 ※手ぬぐいをお持ちください。	どなたでも 各5名	事前 電話申込 または 直接窓口へ	初回 半額 通常は 600円	要 相談
	10/8・22、11/12・26、12/10・24、 1/14・28 水曜日	13:00~ 14:00					