

N コミュニティふらっと永福



☎ 03-3322-7141 📍 永福 3-51-17 3階

開場時間 9:00~21:00 休館日 第1・第3木曜日（祝日にあたるときは翌日）

ただし、土日・祝日と重なるときは順次繰り延べ）、年末年始（12/31~1/4）

ホームページ <https://furatto-eifuku.jp/>

交通 京王井の頭線「西永福駅」徒歩5分



N	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					
N1	整体ピラティス		【要予約】 身体機能の改善や怪我を予防する為の身体調整。 コアを鍛える事で身体の左右バランスを整えます。	どなたでも 各2名	電話申込 又は 直接窓口へ	500円 通常は 1,000円	不可
	毎月第2・4 金曜日	14:00~ 15:00					
N2	ベーシックヨガ		【要予約】 四つ這いや、座位、立位のポーズをバランスよく取り入れたクラス。 瞑想を取り入れる事によってレッスン後は爽快感と至福の感覚を味わえます。	どなたでも 各2名	電話申込 又は 直接窓口へ	500円 通常は 1,000円	不可
	毎月第2・4 月曜日	10:00~ 11:00					
N3	キッズ体操クラブ		【要予約】 楽しみながら技術、体力、集中力を養います。発達段階にあわせたレッスンをを行います。2ヶ月ごとに新しい課題に取り組めます。	小学生 低学年 各2名	電話申込 又は 直接窓口へ	500円 通常は 1,000円	不可
	毎月第2・4・5 木曜日	17:00~ 17:50					

対象はプログラムへの参加が初めての方のみとなります。

O コミュニティふらっと本天沼



☎ 03-5310-4633 📍 本天沼 2-12-10

開場時間 9:00~21:00 休館日 毎月第1・第3月曜、年末年始

ホームページ <https://www.donmaikoubo.com/about-6>

交通 JR中央線、東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」（北口）から徒歩15分

JR中央線、東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」（北口）から関東バス3番のりば（練馬駅、白鷺1丁目、中村橋駅、阿佐ヶ谷営業所行き）で「天沼小学校」または「稲荷横丁」下車、徒歩3分 西武新宿線「下井草駅」（南口）から関東バス（荻窪駅行き）「日向橋」下車、徒歩8分



O	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					
01	カポエイラ教室		【要予約】 格闘技と音楽、ダンスの要素が合わさったブラジルの文化。講師はバネのあるダイナミックな動きと運動神経の高さが特徴で、国内外から定評のあるカポエイリスト。	小学1~ 6年生 各2名	事前 電話申込	無料 通常は 1,100円	要相談
	10/2、11/6、12/4 木曜日	17:00~ 18:00					
02	フラ教室		【要予約】 9月から始まった新しい自主事業です。12月に開催するクリスマスイベントでの発表を目指します。	小学1~ 6年生 各2名	事前 電話申込	無料 通常は 880円	要相談
	10/14・28、11/4・11・18、 12/9・16 火曜日	16:00~ 17:00					