

P ヴィムスポーツアベニュー

☎ 03-3335-6644 📍 宮前 2-10-4

開場時間 月～金 10:00～21:30 土・日・祝 10:00～20:00

休場日 毎週水曜日、12/31～1/3 ホームページ <https://vimsports.net/>

交通 関東バス（「荻窪駅」・「宮前三丁目」間）、「春日神社」下車徒歩3分

関東バス（「中野」・「吉祥寺」間）、「高井戸警察署」下車徒歩0分

京王井の頭線「富士見ヶ丘駅」、「高井戸駅」徒歩15分



P		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					
P1 リンパストレッチ			【要予約】 マッサージでリンパの流れを促し、 ストレッチで体の柔軟性を増し、むく み改善、疲労回復や免疫力を高め ます。 ※希望者にはレッスン前後に別途550円 で有酸素マシン利用可能です。ご予約の 際申付けください	20歳以上 各2名	開催日 1週間前より 電話申込 又は窓口	550円 通常は 2,750円	不 可
10/2～1/29 毎週木曜日		13:20～ 14:00					
P2 ピラティス			【要予約】 インナーマッスルを鍛え、骨から体 を整え、効率的な体の動かし方を身 につけます。 ※希望者にはレッスン前後に別途550円 で有酸素マシン利用可能です。ご予約の 際申付けください	20歳以上 各2名	開催日 1週間前より 電話申込 又は窓口	550円 通常は 2,750円	不 可
10/6～1/26 毎週月曜日		16:25～ 17:15					
P3 各4種目はじめてクラス 泳法レッスン体験			【要予約】 これから泳ぎを覚えたい方へ 我流でしか泳いだことがない方は、 プロのコーチングを受けてみてくだ さい！正しいフォームできれいに泳 げるようにレッスンいたします。 各種目毎に練習方法やコツを丁寧 に指導します。 当クラブメンバー用のレッスンに参 加していただきます。	20歳以上 各2名	事前 電話申込 又は窓口	550円 通常は 2,750円	不 可
10/2～1/27 (水曜・日曜・祝日・休館日を除く) 時間：クラブメンバー用レッスン内で開催 クラブHP参照							

利用者の声

新しい教室、新しいスポーツに参加するハードルがさがり、チャレンジする意欲がわく、とても有意義なキャンペーンだと思う。

（60代 女性 永福体育館利用者）

利用者の声

とてもいいプログラムだと思います。興味があっても初めてだとクラスに入るのは二の足を踏んでしまうので、お試しとしていいと思います。

（50代 女性 荻窪体育館利用者）

利用者の声

コミュニティふらっとが近所にあることを初めて知りました。ここなら通うことができるのでスポーツを続けられそうです。

（50代 女性 コミュニティふらっと成田利用者）

