

N 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.donmaikoubou.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



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	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リスタ。	小学1~6年生 各4名	事前 電話申込	無料 通常は 1,100円	要 相談
	10/1、11/5、12/3、1/7 木曜日	17:00~ 18:00					
N2	リラクゼーションヨガ		【要予約】 呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かすことによって、自律神経のバランスを整え、リラクゼーション効果で体調、体質管理ができます。副交感神経を刺激し、心と身体のリラックス効果が期待でき、たまったストレスを解消します。初心者の方大歓迎です。	特になし 各2名	事前 電話申込	無料 通常は 880円	要 相談
	10/1・2・8・9・15・16・22・23・ 29・30、 11/5・6・12・13・19・20・26・27、 12/3・4・10・11・17・18・24・25、 1/7・8・14・15・21・22・28・29 木・金曜日	A 9:30~ 10:45 B 11:00~ 12:15					

O 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



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	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。 ヨガマット(100円レンタル有) 動きやすい服装、飲み物、タオル	どなたでも 各2名	4週間前から 事前電話 申込 または 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					
02	ZUMBA Class		音楽とインストラクターの動きに合わせて楽しく踊りながら脂肪燃焼!ストレス解消!体力筋力UP 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル	どなたでも 各3名	4週間前から 事前電話 申込 または 直接窓口へ	500円 通常は 1,000円	不 可
	毎月第1・3・5金曜日 毎月第2・4木曜日	14:00~ 15:00					

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。