



成人向け教室 生徒募集!



令和4年7月～9月

	教室名	対象年齢	曜日	日程	開催有無	時間	3ヶ月の受講料 ※回数によって 変動あり
多目的教室	ママヨガ (空き枠：10名) 指導員：フクシ・エンタープライズ	16歳以上	月	7/11.25 8/1.8.22.29 9/12.26	通年開催	10:00～ 11:00	9,600円 (全8回)
	ベーシックヨガ (空き枠：10名) 指導員：フクシ・エンタープライズ			11:15～ 12:15		9,600円 (全8回)	
	リラックスヨガ (空き枠：3名) 指導員：フクシ・エンタープライズ			15:40～ 16:40		10,800円 (全9回)	
会議室	太極拳 (空き枠：13名) 指導員：田園調布グリーンコミュニティ		木	7/14.21.28 8/4.18.25 9/1.15.22.29		10:00～ 11:00	11,000円 (全10回)

・こちらは3か月毎に継続する通年教室（4～6月、7～9月、10～12月、1～3月）です。

例：7月～9月の場合

継続確認（8月下旬）

→継続の場合は次の10～12月分の支払い（9月上旬）

継続の方には確認後、支払い期日の紙をお渡しします。

・上記の空き枠数は、現在受講中の方の継続状況によっては変動いたします。

・一定数のお申込みがない場合は中止とします。

【申し込み方法】

6月14日（火）10時～窓口にて申込書に記入の上、受講料を添えて先着順で受付します。電話予約不可

東調布公園水泳場

TEL.03-3728-7651

〒145-0066 東京都大田区南雪谷5丁目13番1号



通年教室7月～9月開催募集！

多目的教室

月曜日



ママヨガ

月曜日 10:00～11:00

ヨガで体の調子を整えるコンディショニングをしていきます。肩こり、腰痛など整えていきませんか？初心者から経験者まで楽しめる内容です。赤ちゃん連れもOKです。(保育はありません)

ベーシックヨガ

月曜日 11:15～12:15

呼吸やヨガのポーズをベースに、季節に合わせた内容となっています。ヨガが初めての方や基本を学びたい方、身体が硬い方も丁寧にレクチャーします。

土曜日

リラックスヨガ

土曜日 15:40～16:40

ハタヨガの基本からバリエーションを加えた内容です。初心者の方でも無理なくご参加いただけます。



会議室

木曜日



太極拳

木曜日 10:00～11:00

武当18式太極拳は優雅で美しい動きが特徴です。ゆっくりとリラックスしながら身体を動かすことで、無理なく体を支えるインナーマッスルやバランス感覚を養うことができます。じんわりと体の芯から温まり、巡りの良い身体に導きます。

※コロナの状況により中止や変更が生じることがございます。ご了承ください。
当施設では感染防止対策を実施しておりますが、受講期間中、新型コロナウイルスに感染又は濃厚接触者にあたる方、感染の疑いがある方は、事務所までご連絡ください。

※受講中はマスクの着用をお願いします。