

## 足立区総合スポーツセンター 8月26日受付講座一覧

2020.08.29更新

教室名	曜日	開催日（除外日）	時間	回数	料金 (保険料込み)	欠席希望日 回数	定員	場所
お気軽体操	月	9/28～12/21 (10/12、11/9・23、12/14)	10:00～11:10	9	5,040	3	16	会議室
フィットネス・フラ		9/28～12/21 (10/12、11/9・23、12/14)	10:00～11:00	9	5,040	3	16	レクルーム
月曜ヨガ		9/28～12/21 (10/12、11/9・23、12/14)	19:00～20:15	9	5,040	3	16	レクルーム
姿勢改善ストレッチポール	火	10/6～12/15 (11/3)	13:15～14:15	10	5,600	3	14	柔道場
卓球初級		10/6～12/15 (11/3)	15:30～17:30	10	9,300	3	20	大体育室
卓球中級		10/6～12/15 (11/3)	15:30～17:30	10	9,300	3	20	大体育室
トリム体操	水	10/14～12/16	10:00～11:30	10	5,600	3	30	剣道場
楽しくストレッチ		10/14～12/16	10:20～11:40	11	6,160	3	16	レクルーム
はつらつ教室 B		9/2	13:30～15:00	1	0		15	レクルーム
はつらつ教室 C		9/16	13:30～15:00	1	0		15	レクルーム
わいわいエアロビクス	木	10/8～12/17	19:15～20:25	11	6,160	3	24	アスレチックルーム
やさしいヨガ	金	10/9～12/18	10:00～11:15	11	6,160	3	30	剣道場
フットセラピーピクス		10/16～12/18	10:15～11:15	10	5,600	3	24	アスレチックルーム
ひめトレプラス		10/9～12/18 (11/13)	13:15～14:15	10	5,600	3	16	会議室
元気いきいき体操		10/2～12/18	13:00～14:30	12	6,720	4	40	小体育室
ヘルシーエクササイズ		10/9～12/18	14:00～15:30	11	6,160	3	24	アスレチックルーム
テニスステップアップ教室	土	10/3～11/21	9:30～11:00	8	13,280	2	26	テニスコートGH面

### 他センター 講座予定表

教室名	曜日	開催日（除外日）	時間	回数	料金 (保険料込み)	欠席希望日 回数	定員	場所
ひめトレプラス	月	9/28～12/14 (10/19、11/3・23)	13:30～14:30	9	5,040	3	19	千住スポーツ公園
フィットネス・フラ	水	10/7～12/16	15:40～16:50	11	6,160	3	19	千住スポーツ公園

※上記講座のお問い合わせは足立区総合スポーツセンターまでお願い致します。☎03-3859-8211