2026運動納め

～今年の疲れは今年のうちに！ 年末リフレッシュ大作戦～

●大人対象イベント

◇対象：15歳以上（中学生を除く） ◇料金：各700円 ※健康体操は500円

日程	時間	イベント名		申込方法	講師	定員
12/24(木)	10:00~10:50	ZUMBA®	👟	WEB	根岸	18名
12/24(木)	11:00~11:50	MEGA DANZ®	👟	WEB	横谷	18名
12/25(金)	10:00~10:50	健康体操		☎電話	藤江	20名
12/25(金)	11:00~11:50	リングストレッチ		WEB	藤江	20名
12/25(金)	12:00~12:50	体幹＆ストレッチ	👟	WEB	外山	20名
12/25(金)	13:00~13:50	ボクシングエクササイズ	👟	WEB	外山	18名
12/26(土)	10:00~10:50	ピラティス		WEB	中村	10名
12/26(土)	11:00~11:50	ヨガ		WEB	中村	10名

●WEB/電話　申込12月1日(火)9：00～

・右記QRコードからWEB申込み（先着順）
・キャンセルはお電話にて承ります

【持ち物】
・動きやすい服装、飲み物、タオル
👟マークのあるイベントは室内シューズをお持ちください

WEB申込はこちら

料金は当日現金でお支払いいただきます。

○子ども対象イベント

逆上がりチャレンジ教室 ◇料金：1,000円

日程	時間	対象	申込方法	定員
12/27(日)	13:00~13:50	年中・年長	WEB	8名
	14:00~14:50	小学生	WEB	8名

特訓！側転教室 ◇料金：1,000円

日程	時間	対象	申込方法	定員
12/27(日)	15:00~15:50	年中・年長	WEB	8名
	16:00~16:50	小学生	WEB	8名

●WEB申込12月1日(火)9：00～

・右記QRコードからWEB申込み。（先着順）
・キャンセルはお電話にて承ります。

【持ち物】
・動きやすい服装、飲み物、タオル

WEB申込はこちら

料金は当日現金でお支払いいただきます。

TAC杉並区永福体育館 TEL:03-3328-3146 https://www.eifuku-sports.com/