

## ♪ ヨガ教室

※いずれのプログラムも有資格のプロの指導者が行います。

開催日 毎週火曜日 13:00~14:00  
参加費 4回 4,000円 (月謝制)  
内容 初心者向けの優しいヨガです。  
定員 17名 (どなたでも参加できます)

## ♪ リズム&ダンス

開催日 毎週火曜日 11:00~12:00  
参加費 1回 1,000円  
内容 ストレッチをして身体をほぐしたあと、音楽に合わせてステップ運動をしていきます。  
定員 15名 (どなたでも参加できます)

## ♪ 土曜ストレッチ&筋トレ教室

開催日 第2、4土曜日 19:00~20:00  
参加費 1回 1,000円  
内容 腰痛に悩む運動ぎらいさんからマッチョな身体を目指す方まで、幅広くご参加いただける内容となっています。  
定員 12名 (どなたでも参加できます)

## ♪ ストレッチ&筋トレ教室

開催日 毎週火曜日 14:30~16:00  
参加費 1回 1,000円  
内容 身体をゆっくり伸ばすストレッチと、マシンを利用した筋力トレーニングを行います。  
定員 12名 (どなたでも参加できます)

## ♪ トレーニング教室

開催日 毎月1回 (土日のどちらか)  
参加費 1,500円  
内容 (全東京) **【地図】** (登ります) (初心者)  
定員 2名

・電車でお越しの場合  
都営地下鉄浅草線西馬込駅南口より徒歩5分

・バスでお越しの場合  
馬込中学校前より徒歩2分  
大森十中前(上池上循環バス)より徒歩5分







