

ふらっとエクササイズ

～姿勢改善・腰痛予防のためのヨガを中心としたエクササイズ～

(長寿応援ポイント対象教室)

毎月 第2、第4土曜日

時間 11時10分～12時40分

【日程】 ※日程は変更になる場合もございます

4月	11日、25日
5月	9日、23日
6月	13日

- 【場所】 体育館アリーナ
- 【講師】 戸井田 ノリシゲ
- 【対象】 杉並区内在住・在勤・在学者15歳以上（中学生除く）
- 【定員】 各60名 ※当日先着順
- 【参加費】 1回600円（税込）
- 【申込方法】 当日受付のみ・予約不要
- 【持ち物】 動きやすい服装・下足袋・汗拭きタオル
水分補給用の飲み物
ヨガマット（お持ちでない方には貸出致します）
※開始15分を過ぎてのご入場はご遠慮願います

長寿応援ポイント対象教室

主催・問合せ

荻窪体育館 ☎03-3220-3381

営業時間 9:00～21:00 第3水曜日・年末年始休館

●応募の際にお寄せいただいた個人情報は、申込管理以外の目的で使用することはありません。