

楽しく健康タイム 7月-9月

～夏ヨガ～

●ビギナーメンテナンスフロー 11:00～11:50

首肩腰の様々な不調和と対話し、日常を快適にしていきましょう

●ハタヨガフロー 12:00～12:50

呼吸を連動しながら身体を動かし、心身のつまりを取り、
本来の快適さを感じていきましょう

※時間は準備、片付けを含みます

※開始15分を過ぎてのご入場はご遠慮願います

【日 程】 水曜日（第3水曜日は除く）

7月	1日・8日・22日・29日
8月	5日・26日
9月	2日・9日・30日

【場 所】 体育館アリーナ

【講 師】 林田 寛子

【対 象】 杉並区内在住・在勤・在学者15歳以上（中学生除く）

【定 員】 各回60名

【参加費】 1クラス410円（税込） 2クラス連続参加610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・室内履きシューズ・下足袋

汗拭きタオル・水分補給用の飲み物

長寿応援ポイント
対象教室

※開催日時は変更になる場合もございます

荻窪体育館 電話03 - 3220 - 3381 休館日第3水曜日