

楽しく健康タイム 10-12月

～カーヴィーダンスサイズ～

●カーヴィーダンスサイズⅠ 11:00～11:50

音楽に合わせて身体を温め動きましょう

●カーヴィーダンスサイズⅡ 12:00～12:50

楽しく踊りながら気持ちよく汗をかいて動きしょう

※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）

10月	7日・14日・28日
11月	4日・11日・25日
12月	2日・9日

【場 所】 体育館アリーナ

【講 師】 Yumi

【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