

ふらっとエクササイズ

～自分のカラダが好きになる 自重筋力トレーニング～

（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

10月	10日、24日
11月	14日、28日
12月	12日

【場 所】 体育館アリーナ

長寿応援ポイント対象教室

【講 師】 大和 弘明

【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・事前予約不要

【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

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。