

# 年末特別企画

# クリスマスイベントレッスン

## 参加者大募集！



日時 平成30年12月23日(日曜日)

- ① 11:10~11:55 **かんたんステップ**
- ② 12:05~12:50 **コンディショニングストレッチ**

会場 永福体育館 3F第2小体育室

定員 ①15名 ②20名

内容 ①ステップ台を使用し、音楽に合わせて昇降運動を行います。  
②体の調子を整える、座って行う簡単なストレッチのクラスです。

持ち物 動きやすい服装、室内履き(①のみ)、タオル、飲み物

料金 各クラス300円

担当 大越勉

申込方法 12月11日(火曜日) 10時よりお電話、または直接総合受付にて受付開始。12月17日(月曜日)までは、杉並区の方(在住/在勤/在学)優先となります。12月18日(火曜日)以降、空きがある場合区外の方もお申込み頂けます。



参加方法 総合受付横の発券機にてチケットをお買い求めの上、総合受付にお持ちください。参加券をお渡し致します。会場にて担当講師にご提出ください。※当日、教室開始30分前より受付致します。