

年末特別企画
クリスマスイベント

カラダ引き締め教室

●開催日程●

12/22 土

①初めての体幹トレーニング 講師:谷口 博史

15:10~15:55

ヨガ・太極拳・ピラティスなどのゆったりした動きを組み合わせるエクササイズ。ゆったりした動作なので運動初心者の方にお勧めです。

②ダンベルシェイプハード 講師:谷口 博史

16:05~16:50

ダンベルを使って、身体を引き締め脂肪を燃焼させるエクササイズです。スタジオでのレッスンが初めての方でも、安心して楽しく参加できます。

会場 3F小体育室

対象 15歳以上の男女(中学生不可)

定員 各20名(申込み順)

参加費 各300円※当日支払い

持ち物 動きやすい服装、室内履き、水分補給できる飲み物、タオルなど



普段運動習慣がない方必見!
楽しいエクササイズを体験
してみませんか?

主催:永福体育館
指定管理者:杉並スポーツ・カルチャー共同事業体

●お申し込み方法● 12月11日【火】10:00からお電話、または直接永福体育館総合受付にてお申し込みを開始いたします。
12月17日【月】までは杉並区在住の方(在勤・在学者を含む)の優先期間となります。
12月18日【火】以降で、空きがある場合は区外の方もお申し込みいただけます。

※ご注意※ 教室名をご確認の上、各エクササイズごとのお申し込みが必要となります。

お願い ●当日参加費のお支払いは、開催時間30分前より総合受付にて開始いたします。受付は開始5分までにお済ませください。

永福体育館 ●お申し込み電話番号: ☎03-3328-3146