

年末特別企画

クリスマス イベントレッスン

平成30年12月24日(月曜日)

① 11:10~11:55 **ピラティス**

② 12:05~12:50 **シェイプボクサ**

-  **会場** 永福体育館 3F第2小体育室
-  **定員** 各クラス20名
-  **対象** 15歳以上の方(中学生を除く)
-  **内容** ①腹筋をターゲットにしたエクササイズです。
深層部の筋肉を刺激して身体を引き締めます。
②音楽に合わせてパンチを打ち、シェイプアップを目指します。
-  **持ち物** 動きやすい服装、室内履き(②のみ)、タオル、飲み物
-  **料金** 各クラス300円
-  **担当講師** 江戸 佐千子
-  **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ので、教室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。