

夜の★体操運動教室

ひと汗かいて
帰りませんか?
タイム

●指導：杉並区スポーツ推進委員

…開催日…

★毎月第2、第4月曜日★

年内は

11.13, 11.27, 12.11, 12.25

…時間…

午後 6:00～7:00

…参加費…

100円

…講師…

圓子親一

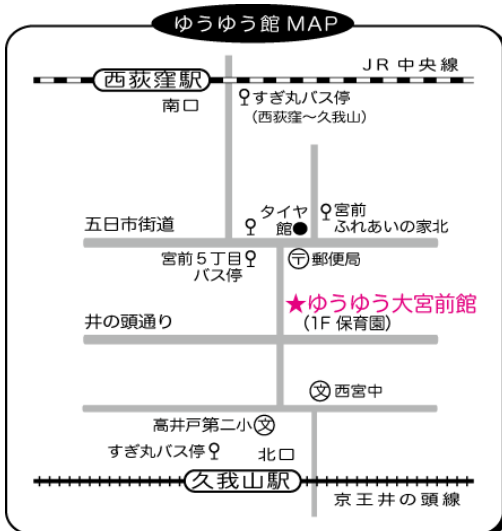
>>>プログラム例<<<

準備運動(ストレッチ)後、
ペットボトルボーリング、
風船バレーボール、
ミニテニス、
フリスビーなど。

参加の方々のご希望を伺いながら
毎回、フレキシブルに選択
します。



運動不足気味のあなたへ。
誰でも、いつでも、気軽に訪れて、
体を動かして楽しめるプログラムをご用意！



※西荻窪駅より徒歩15分、久我山駅より徒歩10分

ゆうゆう大宮前館
杉並区宮前 5-19-8

☎ 03-3334-9640

◆お申し込み&お問い合わせ◆

※当館主催の講座は、年齢及び居住区域問わず、どなたでもご参加いただけます

運営：NPO法人 CBすぎなみプラス