

ふらっと教室

貯筋体操

日時: 5/19, 6/16, 7/21, 8/18(木)
10:20~11:30

場所: 体育室

内容: 筋力トレーニングやストレッチ、バランス運動で身体の調子を整えていきます

定員: 20名(先着順)

対象: 60歳以上※60歳未満でも可

料金: 500円※当日支払い

持物: 運動に適した服装、汗拭きタオル、飲み物

※室内履きは使用しません

担当: 潘先生

申込: 5/19(木)…5/12(木)

6/16(木)…6/1(水)

7/21(木)…7/1(金)

8/18(木)…8/1(月)

9:00から電話にて申込

※当日空きがある場合は予約なしでも参加可

その他: ご不明な点があれば、施設までお問い合わせください



下高井戸運動場/下高井戸区民集会所
杉並スポーツ・カルチャー共同事業体

TEL:03-5374-6191 URL:<https://www.suginami-spocul.com>