

お気軽にご参加いただけます!!

ふらっと(1回制)教室

ストレッチ & ヨガ

第2・4土曜日

19:30~20:30 開催

初心者から経験者の方まで楽しめます
じっくりと筋肉を伸ばしていきます

対象	料金/回	場所	定員
15歳以上 (中学生除く)	790円/1回	体育室	25名 (先着順)

参加方法

申込は

開催日から1週間前の08:30からお電話にて事前予約を受付します

- ・参加費は当日券売機で利用券をご購入の上受付にお越しく下さい
- ・空きがある場合は予約なしでも当日参加可能

日程は裏面へ

ホームページQRコード



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:運動場03-5374-6191 集会所03-5374-6192

HP:<https://www.suginami-spocul.com>

教室日程表

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 休館日	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 スポフェス 開催	11	12	13	14	15
16	17	18	19 休館日	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16 休館日	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 休館日	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
						年末年始休館

教室開催日

日程に変更が出る場合があります。詳細は施設までお問い合わせください