

お気軽にご参加いただけます!!

ふらっと(1回制)教室

# あおぞらヨガ

(金)10:00~10:50 開催

深い呼吸とゆっくりとした動きで、からだも心もリラックス! 青空の下で、気持ち良く身体を動かします

対象	料金/回	場所	定員
15歳以上 (中学生除く)	500円/1回	運動場 A面側	30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てください
- ・空きがある場合は予約なしでも当日参加可能
- ・当日雨の場合は1時間前判断となります

開催は電話又はホームページをご確認ください

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