

9-12月実施!!

定期制・ふらっと教室

産後ママ骨盤ピラティス

(金)09:10~09:55 開催

産後の骨盤の歪みを解消し
身体のメンテナンスと脂肪燃焼を目的とします

教室	対象	場所	定員	料金
定期制	産後 1ヵ月~12ヵ月	体育室	10名	11,210円 (全14回)
ふらっと (1回制)			10名	900円

定期制教室 申込方法

空き枠申込は

8月22日(月)10:00~(先着順)

- ・受付窓口にて直接申込(電話申込不可)ください
- ・申込時に参加料金をお支払いください

ふらっと教室 申込方法

申込は

開催日から1週間前の8:30からお電話にて事前予約を受付します

- ・参加費は当日お支払いください
- ・空きがある場合は予約なしでも当日参加可能です

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