

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
一般	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8:30からお電話にて事前予約を受付けます

- ・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

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/>

※外部サイトへリンクします