平成28年度 （公財）杉並区スポーツ振興財団 区民スポーツ教室

始めよう、新しい自分。

ステキにピラティス

参加者募集

身近な施設・身近な場所で運動を始めてみませんか?

【講師】小澤　純子

ネバダ州立大学公認DKピラティス指導者(マットⅠ・Ⅱ)
ネバタ州立大学公認DK（マシン7単位）
アレクサンダー・テクニーク　一般コース終了
フレッチャー ライセンス プロバイダ フレッチャーインテンシブ修了
（インストラクター資格）

500

3/4(土)
10:00~12:00

ワンコインでご参加いただけます

公益財団法人
杉並区スポーツ振興財団

お申し込みはお電話にて
TEL.03-5305-6161

普段なかなか運動できない。健康のために何かやりたい。
そんなあなたにお勧めの1回限りのレッスンです。
続くかな？なんて悩む必要はありません。
身体を動かすきっかけを作りましょう！

【日　時】 平成29年3月4日（土）
　　10：00～12：00（準備・片づけを含む）
【場　所】 株式会社細田工務店杉並リボン館
　　（阿佐谷南2-35-21）
【参加費】 500円
【対　象】 杉並区在住・在勤・在学で15歳以上（中学生は除く）
【定　員】 25名（先着順）
【申　込】 電話（03－5305－6161）にて
　　（公財）杉並区スポーツ振興財団まで申込み
【持ち物】 運動できる服装・運動靴・飲み物・タオル

≪JR中央・総武線≫
阿佐ヶ谷駅より徒歩3分

≪東京メトロ丸の内線≫
南阿佐ヶ谷駅より徒歩6分

【　申込・お問合せ先　】
公益財団法人杉並区スポーツ振興財団
〒166-0004　杉並区阿佐谷南1-14-2　みなみ阿佐ヶ谷ビル8階
TEL　03-5305-6161