

日々の疲れを
スッキリさせたい
あなたにピッタリです

ステキに
ヨガ & ストレッチ
参加者募集

身近な場所で運動を
始めてみませんか？



【講師】 齊藤なみゑ

AFAAJAPAN認定インストラクター
ヨガ協会初級指導員

500

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

7/21(土)
13:00~15:00

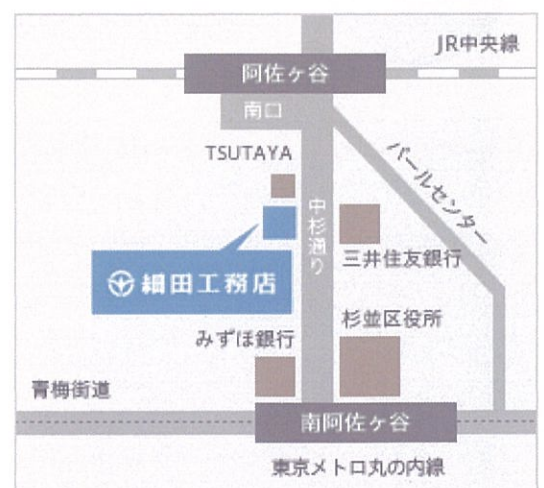
お申し込みはお電話にて
TEL.03-5305-6161

～運動初心者でもできる～
楽しく体を動かします。
健康のために何かやりたい！
始めたい！
そんなあなたにおすすめです。

- 【日 時】 平成30年7月21日(土)
13:00～15:00 (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3-35-21)
- 【参加費】 500円(保険料含む)
- 【対 象】 杉並区在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生は除く)
- 【定 員】 20名(6月15日から申込順)
- 【申 込】 電話(03-5305-6161)にて(土・日・祝除く)
(公財)杉並区スポーツ振興財団まで申込み
- 【持ち物】 室内履き・飲み物・タオル (更衣室はありません)

《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

