

ステキにイス体操 & ストレッチ

初めてでも
安心！

日々の疲れをすっきりさせたい
健康のために何かやりたい
そんな方にぴったりの
気楽に参加できる教室です

11/17 Sat.

10:00~12:00



講師 松浦 美香子
健康運動指導士

ワンコインで
ご参加いただけます

500円

主要バス乗り場



- ① 佼成病院発着
高46(京王) 高円寺駅南口⇨病院
宿35(京王) 新宿駅西口⇨病院
永72(京王) 永福町⇨病院
- ② 堀ノ之内二丁目 バス停
洪66(京王・都バス) 阿佐ヶ谷駅前⇨渋谷駅15番
新91(都バス) 新宿西口9番⇨新代田駅前

- ③ 和田堀橋 バス停
宿32(京王バス) 新宿駅西口17番⇨佼成会聖堂前
- ④ 佼成会聖堂前 バス停
中71(京王バス) 中野南口3番⇨方南町駅經由永福町
※永福町行きは和田堀橋で下車、中野駅行きは和田堀橋に停車しないため聖堂前で下車

お申込
お問い合わせ

☎03-5305-6161 受付時間 9:00~17:00 (土・日・祝を除く)

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南 1-14-2
みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

- 日 時 平成30年11月17日 (土)
10:00~12:00(準備・片付けを含む)
- 場 所 立正佼成会附属佼成病院 1F 観音ホール
和田 2-25-1
- 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 40名
10月15日から申込順定員になり次第
- 持ち物 飲み物・タオル (更衣室はありません)