

For adults

スポーツ チャレンジ教室

区内在住・在勤・在学
15歳以上
(中学生を除く)

大人の週末ストレッチ



場 所 都立豊多摩高校 武道場 成田西2-6-18

開催日 ① 7月26日(土) / ② 8月23日(土)

時 間 午後7時～8時 (60分)

対 象 区内在住、在勤、在学の15歳以上の方(中学生を除く)

人 数 各20名

講 師 戸井田 ノリシゲ

申込方法 財団で予約サイトから申込(申込順)

プログラム ストレッチで体幹を整え、心とカラダをリフレッシュします

持 ち 物 運動のできる服装、上履き、飲み物、ヨガマット(バスタオル可)

参加費 1回 1,000円(保険料込み)

問合せ

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

TEL03-5305-6161 (平日8:30-17:15)

申し込み

杉並区スポーツ振興財団 ご予約サイト

<https://sports-suginami.resv.jp/>

ご予約サイト▶



※申込みの際に頂いた個人情報は、当財団の教室実施目的以外に使用することはありません。
※社会状況の変化によっては、変更、中止となる場合がありますので、ご了承ください。