

祝日  
イベント!

# コアトレーニング



## 参加要項

日程	1月13日(月祝) 13:30~14:30
場所	鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 多目的ルーム
定員	12名
対象	18歳以上
参加費	会員：500円 一般：700円
内容	個々のレベルに合わせた体幹のトレーニングを行います。
持ち物	運動を行いやすい格好、タオル、飲み物
申込方法	鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 受付にてお申込み・ご入金ください(随時受付中)。 定員になり次第締め切らせていただきます。

お問合せ 鷺宮 スポーツ・コミュニティプラザ ☎ 03-3337-1771