

はじめての方対象！ゆっくりとした動きで身体を整えましょう!!

スポコミ DAY

5 月 11 日 (SUN) 10:00~12:30

ピラティス

基本の「き」の字

① 10:00~11:00 運動量☆

② 11:30~12:30 運動量☆

講師 肥田 とも子 (ひだ ともこ)

会場 南部スポーツ・コミュニティプラザ
(中野区弥生町5-11-26)

募集 ①②ともに中学生以上 (各15名)

持物 運動に適した服装、飲み物、タオル (ヨガマット持込み可)

費用 無料

申込 4月10日(木)より、右下の二次元コードにてお申込みください。
(お1人様1クラスのみご参加いただけます) ↓



主催 なかの未来グループ

南部スポーツ・コミュニティプラザ 03-5340-7881

<http://www.nakano-sports-comm.net/>

