

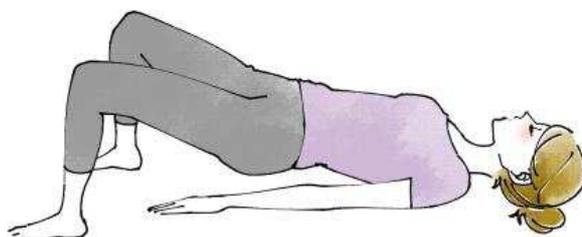
女性インストラクターによる 女性のための



ビューティーエクササイズ

女性を対象にしたプログラム！

心と体の健康作りを目的に、気軽にスポーツを楽しみましょう！



開催日時：3月31日(土)

担当指導：①樋口リリィ・粕谷真菜美 ②③西田亮子

① 13:00～13:50 ② 14:00～14:50 ③ 15:00～15:50

- ① 美尻&体幹トレ・お尻に特化したトレーニングと体幹トレーニングをMIXしたプログラム！
- ② ヨガ・様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。
- ③ フラダンス・ハワイアンのリズムでフラダンス独特の魅力を楽しみましょう！

定員・・・各25名 対象・・・16歳以上の女性 会場・・・会議室

参加料金・・・各610円（当日支払い）複数申込可能

申込方法・・・電話での申込または直接上井草スポーツセンター受付へ

申込期間・・・3月1日（木）9:00～ 7日（水）まで杉並区民優先、8日（木）以

降空きがあれば、区外の方の申込可

申込・問い合わせ・・・上井草スポーツセンター（TEL）03-3390-5707