



貯筋体操



日時：**11/7(木),28(木)** 9:30~10:30

場所：妙正寺体育館 小体育室

内容：筋力トレーニングやストレッチ、バランス運動で
身体の調子を整えていきます

定員：各**30**名 **(先着順)**

対象：60歳以上 ※60歳未満でも可

料金：各**620**円

持物：運動に適した服装、汗拭きタオル、飲み物

※室内履き不要

担当：潘 鎮浩

申込：妙正寺体育館受付または電話にて申し込み

10/15(火)9:00~21(月)まで杉並区民の方優先受付期間

10/22(火)以降空きがある場合区外の方も可

その他：ご不明な点は担当/潘までお問い合わせください

TEL 03-3399-4224



妙正寺体育館指定管理者:TAC・FC東京・MELTEC 共同事業体