

はじめてのバランストレーニング

●開催日程●

9月3日（日） 11:30~12:30 講師：谷口 博史

体幹部分も含めたカラダ全体を使って
バランスを確認できる運動を行います。
激しい動きのプログラムではないので、
運動初心者の方にもお勧めのプログラムです。

- 場 所** 1F 小体育室
- 対 象** 15歳以上の男女（中学生不可）
- 定 員** 40名
- 参加費** 各610円 ※当日支払い
- 持ち物** 動きやすい服装、室内履き、水分補給できる飲み物、タオルなど



主催：上井草スポーツセンター
指定管理者：TAC・FC東京・MELTEC 共同事業体

●お申込み方法● 8月1日【火】9：00からお電話、または直接上井草スポーツセンター総合受付にてお申込みを開始いたします。
8月7日【月】までは杉並区在住の方（在勤・在学者を含む）優先期間となります。
8月8日【火】以降で、空きがある場合は区外の方もお申込みいただけます。

お願い ●当日参加費のお支払いは、開催時間30分前より総合受付にて開始いたします。受付は開始5分までにお済ませください。

上井草スポーツセンター●お申込み電話番号：☎03-3390-5707