

妙正寺体育館指定管理者

TAC・FC東京・MELTEC 共同事業体

みんな 妙正寺で運動しよう!!

11/23(木・祝) 小体育室にて開催!!
初心者の方大歓迎!!

①貯筋体操 9:15～10:15

内容 筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えていきます

定員 25 名

対象 60 歳以上 ※60 歳未満も可

料金 610 円

持物 運動に適した服装、汗拭きタオル、飲み物 ※室内履き不用



②ファミリーリズム運動～パパ・ママと一緒に身体を動かそう～ 10:30～11:20

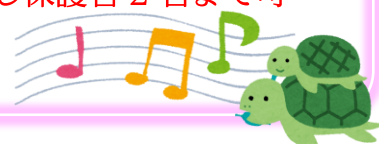
内容 音楽と道具を使い、さまざまな動きを取り入れて親子で一緒に運動していきます

定員 15 組

対象 2 歳半～未就学児のお子様とその保護者 ※子供 1 人に対し保護者 2 名まで可

料金 610 円

持物 運動に適した服装、汗拭きタオル、飲み物 ※室内履き不用



③ボールでエクササイズ!! 11:40～12:30

内容 ボール(ギムニックボール)を使用して筋力トレーニング、ストレッチまで無理なく運動をおこないます

定員 25 名

対象 15 歳以上 (中学生を除く)

料金 610 円

持物 運動に適した服装、汗拭きタオル、飲み物 ※室内履き不用



申込方法

妙正寺体育館受付または電話にて申し込み

11 月 1 日(水)9:00～7 日(火)まで杉並区民の方優先受付期間

11 月 8 日(水)以降空きがある場合区外の方も可

その他・ご不明な点があれば担当/潘までお問い合わせください

TEL 03-3399-4224