

# 貯筋体操



日時：5月2日（水）9：15～10：15

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：30名（先着順）

対象：60歳以上 ※60歳未満でも可

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

4月15日(日)9:00～21日(土)まで

杉並区民の方優先受付期間

4月22日(日)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

