

～プールサイドレッスン～

朝ヨガ&ピラティス



狛江市民プール(プールサイド)

☂雨天の場合は市民総合体育館第2体育室で開催

参加費:1回1,000円(税込)

日程:9月8日(日)・15日(日)・22日(日)

時間:午前7:45～8:45(7:35から入場可能)

9/8
(日)

脇坂 由佳子

ヨガ・ピラティス



9/15
(日)

馬場 綾子

ピラティス



9/22
(日)

三浦 由佳理

ヨガ



- 対象:小学生以上 (小・中学生は保護者同伴、1人につき2人まで)
- 定員:先着20名
- 服装:動きやすいもの
- 持ち物:タオル・飲み物
- その他:ヨガマットは貸し出します(ご自分のマットをお持ちいただいても差し支えありません)



申込開始9月1日(日)9:00～

申込方法

- ・市民総合体育館受付窓口で申込用紙に必要事項を記入後、ご入金ください。
- ・お電話でのお申し込み、ご予約はできません。
- ・定員になり次第締切ります。
- ・一度ご入金いただいた参加費は、ご返金いたしかねます。