

朝ヨガ&ピラティス

日程

5/11(日)・18(日)・25(日)

時間

7:45~8:45(7:35集合)

場所

多摩川自由ひろば

(↑荒天の場合は、狛江市民総合体育館 第2体育室で行います)



インストラクター

5/11

三浦 由佳理
ヨガ

5/18

馬場 綾子
ピラティス

5/25

脇坂 由佳子
ヨガ・ピラティス

- 対象：市内在住・在勤・在学の小学生以上（小・中学生は保護者同伴）
- 定員：先着30名
- 参加費：1回100円（3回で300円）
- 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 5月1日(木) 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、返金いたしかねます

【問い合わせ】狛江市民総合体育館 03-3430-1141(8:30~21:00)

【主催】狛江市教育委員会 【主管】狛江市スポーツ協会・TAC共同事業体

狛江市体育
施設HP▶