

祝日  
イベント!

# コアトレーニング



## 参加要項

|      |   |
|------|---|
| 日程   | 4月 29日(月) 14:30~15:30   |
| 場所   | 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ<br>多目的ルーム  |
| 定員   | 12名   |
| 対象   | 18歳以上   |
| 参加費  | 会員：500円 一般：700円   |
| 内容   | 個々のレベルに合わせた体幹のトレーニングを行います。  |
| 持ち物  | 運動を行いやすい格好、タオル、飲み物  |
| 申込方法 | 4/15(月)13:00より鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ<br>受付にてお申込み・ご入金ください。<br>定員になり次第締め切らせていただきます。 |

お問い合わせ 鷺宮 スポーツ・コミュニティプラザ ☎ 03-3337-1771