

平成31年度 田園調布せせらぎ公園

さわやかシェイプアップ教室①・②

【日 時】 毎週 火曜日 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45

平成31年 4月9・16・23日・30日

令和元年 5月14・21・28日

6月11・18・25日

7月9・16・23・30日

8月13・20・27日

9月10・17・24日

10月8・15・22・29日

11月12・19・26日

12月10・17・24日

令和2年 1月14・21・28日

2月11・18・25日

3月10・17・24日・31日

（全10回）※1クール 5,000円

（全10回）※1クール 5,000円

（全10回）※1クール 5,000円

（全10回）※1クール 5,000円

【対 象】 おおむね40歳以上の方

【持ち物】 動きやすい服装・室内用運動靴・タオル・飲み物など

【場 所】 田園調布せせらぎ公園多目的室（東急東横線 多摩川線 多摩川駅）

下車徒歩1分 大田区田園調布 1-53-10

どなたでも気軽に参加できます。ストレッチと筋力トレーニングを主体にした健康づくりの体操教室です。
楽しく、気持ちの良い汗を流しませんか？

問い合わせ先

〒143-0016

大田区大森北 4-16-5 大田区子ども家庭支援センター大森内

TEL 03-5471-8787 （公財）大田区体育協会

