



年末スペシャルプログラム

講師 KAORI  
(土曜ダンス担当)

# ポールでボディケア ストレッチ &ピラティス



12月21日・28日(日) 2日間  
11:40～12:40

ストレッチポール、筋膜リリース、ピラティスなどなど話題の  
エクササイズがもりだくさん★カラダをしっかり整えて新年  
を迎えましょう!!



[場所] 1Fスポーツルーム

[料金] 600円 ※当日券売機イベントチケット

[対象] 高校生相当以上

[定員] 20名まで / 1回

## 【お申込】

12月14日(日)10:00～ お電話にて先着順

※1度のお電話で2回分お申込みOKです！

江戸川区スポーツセンター 03-3675-3811