

Therapy yoga
セラピーヨガ 11月のお知らせ

11/9(金) 19:00~20:00

テーマ『自律神経と背骨』

11/23(金) 19:00~20:00

テーマ『腰・股関節』

場所：スポーツプラザ藤崎 2F 柔剣道室

参加料：SC会員500円 非会員1000円

定員：先着15名（高校生以上男女問わず）

申込先：スポーツプラザ藤崎 0172-75-3323

*11/9分は10/26から、11/23分は11/9から受付開始です

11月4日(日)

走り方教室

9:00~10:00

場所：スポーツプラザ藤崎 アリーナ

会費：SC会員100円

非会員200円

対象：幼児~小学生（親子参加OK）



11月10日(土)

運動教室

9:00~10:00

場所：スポーツプラザ藤崎 柔剣道室

会費：SC会員300円

非会員500円

対象：小学生

