

# 健康体操・体幹(ヨガ・ピラティス)全身運動、筋力、柔軟性をアップ!! からだ調整・体幹トレーニング



参加者募集中



\*写真はイメージです

## 一募集要項一

**場所** ■ 大井ふ頭海浜公園スポーツの森  
ホッケー場メインピッチ 多目的室

**開催日** ■ (2026年) ① 10月28日(水) ② 11月11日(水) ③ 11月25日(水)  
④ 12月2日(水) ⑤ 12月16日(水)

**時間** ■ 10:00～11:00

**定員** ■ 各15名(先着順)

**対象** ■ 16歳以上 どなたでも大歓迎

**参加料** ■ 1回 500円(税込)

**申込方法** ■ 来館予約(9:30～20:00)  
電話予約(9:30～16:30)

**支払方法** ■ 参加当日支払い(大井スポーツセンター受付)



● 持ち物: 動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル ヨガマット(無料貸出し有)

● 参加料: 1回 500円(税込)

※お申し込みの際に提供頂く個人情報厳重に管理いたします。尚、当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がありますので、予めご了承ください。

※教室風景の写真撮影をさせて頂き資料および次回募集チラシ等に使用させて頂く場合がございます事をご了承ください。



大井スポーツセンター

TEL: 03-3790-2378

〒140-0003 東京都品川区八潮4-1-19  
海上公園南部みらいパートナーズ



Tokyo South  
Seaside Parks

海上公園南部  
みらいパートナーズ

