

レガスポ! 短期講座(秋)

追加申込開始!!



プログラム名	会場	講師	コース
ちょっと頑張る! 筋トレ!	大久保スポーツプラザ	ムラタ	水曜/夜のコース
脂肪燃焼ベリーダンス!	住吉町生涯学習館	曾田なつみ	水曜/夜のコース
リラクゼーションヨーガ	新宿コズミックセンター	今田智子	水曜/夜のコース
ペルビックストレッチ		長友珠紀	木曜/午後のコース
健やかワークアウト		ワカバ	土曜/午前のコース
カラダ! 調整ストレッチ		蔭山雅之	月曜/午前のコース
体幹ストレッチ		長友珠紀	火曜/午後のコース
体と心をほぐすピラティス		あかり	水曜/午前のコース
はじめてのバレエ入門		法元美都子	木曜/午後のコース



【申込方法】

9月20日まで追加募集を行います。

募集講座は全て先着順となります。

電話・・・下記の問い合わせ先へお電話ください。

窓口・・・新宿コズミックセンター1階窓口へお越しください。

詳細はこちら!



【お問合せ】公益財団法人新宿未来創造財団スポーツ・マラソン課 ☎03-3232-7701