



# スポーツ教室 一部日程変更のお知らせ

担当者の体調不良につき、下記のとおり変更がございます。

## ◆10/22(木)

15:30～16:30 / やさしいピラティス

16:45～17:30 / 骨盤底筋エクササイズ

→12/10(木)同一時間帯に振替致します

---

## ◆10/23(金)

9:00～9:45 / 骨盤底筋エクササイズ

11:00～12:00 / やさしいピラティス

→12/11(金)同一時間帯に振替致します

ご理解、ご了承のほどよろしくお願いいたします。

赤羽体育館