

バレエと筋トレの融合レッスン!! 11月~

バレトニ

金曜日 10:30~11:15

バレエ・ヨガ・フィットネスそれぞれの要素を
含んだ有酸素運動!!

【 こんな方にお勧めです 】

- 運動不足を解消したい方
- 心肺機能を高めたい方
- 柔軟性を高めたい方

日 時:金曜日 10:30~11:15
場 所:スポーツセンター第二体育室
持 物:動きやすい服装 タオル 飲物
定 員:30名

参加方法:1回ワンコインチケット500円

または共通定期プログラム会費でご参加いただけます

共通定期プログラムとは...

5,400円で30日間様々なプログラムに参加できるシステムです。詳しくはフロントにお問い合わせ下さい



西東京市スポーツセンター
042-425-0505
指定管理者 東京ドームグループ

