

バレエと筋トレの融合レッスン！4月～

# バレトニ

火曜日 9:30～10:30

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!!

【 お勧めしたい方！！ 】

- 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:火曜日 9:30～10:30  
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  
対 象:15才以上(中学生を除く)  
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

