

こつ・こつ貯めよう!

4月~

貯筋運動

水曜日 12:45~13:45 木曜日 9:30~10:30

体操やストレッチ運動、筋力トレーニング
をして元気になりましょう!

【 お勧めしたい方!! 】

- 疲れやすくなったと感じている方
- ちからが弱くなったと感じている方
- 普段運動していない方

日時:水曜日 12:45~13:45
木曜日 9:30~10:30



場所:西東京市スポーツセンター 第二体育室

持物:動きやすい服装 室内履き タオル 飲物

定員:30名

料金:700円×開催日数(月によって開催日数は異なります)

参加方法:教室開始月の前月15日までに往復はがき又は
直接フロントにはがきを持ってお申込み下さい。

<input type="checkbox"/>	〒202-0013	
往信用	西東京市スポーツセンター	西東京市中町1の5の1
		記入しないよう お願い致します

<input type="checkbox"/>	〒●●●-●●●●	
返信	氏名	住所
		①教室名(番号)
		②参加者の氏名(ふりがな) 性別・年齢
		③住所
		④電話番号
		⑤西東京市在住 在勤・在学・市外

月会費制カルチャースクールとは・・・
3ヶ月毎の登録制の教室です。前月の
15日までにご応募下さい。
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