

自由に動けるカラダを作ろう！ **4月～**

JIZAI体エクササイズ

水曜日 14:30～15:30

脳トレ+日常生活に役立つ体操！
頭とカラダを同時に使い、自由に動ける
カラダを作ろう！！

【 お勧めしたい方！！ 】

- 運動したいけど何から始めたら良いか分からない方
- 激しい運動が苦手な方
- ゲーム感覚で楽しく運動したい方

日 時:水曜日 14:30～15:30

場 所:スポーツセンター第二体育室

持 物:室内履き 動きやすい服装 タオル 飲物

定 員:40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

