

自身の体を調整しよう！

4月～

骨盤エクササイズ

水曜日 9:40～10:30

姿勢・体のクセ等で生じた骨盤の歪みを
矯正し、理想の体を手に入れよう！

【 お勧めしたい方!! 】

- 姿勢が気になる方
- デスクワークが多い方
- 普段運動していない方

日 時:水曜日 9:40～10:30
場 所:スポーツセンター会議室
持 物:動きやすい服装 タオル 飲物
定 員:20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