

自身の身体を整えよう！

4月～

# ピラティス

水曜日 15:45～16:45

精神と心身の安定を促し  
骨盤底強化を目指しましょう！！

【 お勧めしたい方!! 】

- 運動が苦手
- 姿勢を改善したい
- 怪我をしにくい身体を手に入れたい

日時:水曜日 15:45～16:45

場所:水曜日 スポーツセンター 第2体育室

持物: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