

免疫力や自然治癒力を高めよう！

4月～

気功

火曜日 10:45～11:45

特有の動作や呼吸法で呼吸や
気の流れを整えましょう！！

【 お勧めしたい方!! 】

- 身体を動かしたい
- 自分の身体を知りたい
- 心身の調子を整えたい
- セルフコントロールを鍛えたい

日時:火曜日 10:45～11:45

場所:火曜日 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:25名

対象:15才以上(中学生の除く)

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