

楽しく筋トレしよう！

4月～

レッズブローボック45

月曜日 19:45～20:30 土曜日 12:45～13:30

音楽に合わせて、楽しく筋トレ!!
理想の身体を手に入れよう！

【 お勧めしたい方！！ 】

- 身体を引き締めたい方
- 筋力トレーニングに興味がある方
- 楽しくトレーニングしたい方

日 時: 月曜日 19:45～20:30

土曜日 12:45～13:30

場 所: スポーツセンター会議室

持 物: 動きやすい服装 室内履き

タオル 飲物

定 員: 25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

