



スタッフプログラム

☆5月レッスン☆



＜毎週金曜日 11:15～12:00＞

場所 スポーツセンター1階会議室

日	レッスン名	運動レベル	担当
3	からだ☆リラックス ストレッチポール	★	河合
10	レップリーボック	★★	長野
17	簡単ステップ&体幹UP	★	堀越
24	簡単ステップ&背中スッキリ	★	河合
31	ルンルン☆リズム体操	★	堀越

＜参加方法＞ レッスン開始時刻30分前より、配布する整理券とワンコインチケットが必要となります。

＜持ち物＞

内履き(運動に適したもの)/運動しやすい服装(伸縮性のあるもの)
飲み物(水分補給)/タオル(汗拭き)



西東京市スポーツセンター

指定管理者 東京ドームグループ