

カラダを整えてリラックスしよう！

4月～

# ストレッチヨガ

水曜日 9:15～10:25

ストレッチの要素を取り入れ、心身の  
リラックスを目指します！

【 こんな方にお勧めです 】

- お腹周りが気になる方
- 簡単な動きでカラダを動かしたい方
- リラックスしたい方

日時:水曜日 10:40～11:50

場所:西東京市武道場 柔道場

持物:タオル 飲物

定員:50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