

バランス力・集中力を高めましょう！

4月～

太極拳

月曜日 10:00～11:00

簡化24式太極拳のゆっくりとした動きの中で全身持久力を高めましょう！！

【 お勧めしたい方!! 】

- 普段運動をしていない
- 運動が苦手
- バランス力を高めたい
- 集中力を高めたい

日時: 月曜日 10:00～11:00

場所: 月曜日 スポーツセンター 会議室

持物: 動きやすい服装 室内シューズ 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