

健康的な身体を手にいれましょう！

4月～

# 太極拳

火曜日 9:30～10:30

ゆっくりとした無理のない動きで  
健康維持をはかきましょう！！

【 お勧めしたい方!! 】

- 運動が苦手
- 筋力向上したい
- バランス力を高めたい
- 全身持久力を高めたい

日時:火曜日 9:30～10:30

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