

水中で楽しく運動しよう！

4月～

ウォーク&トレーニング

月曜日 14:00～15:00

水中歩行、簡単な水中トレーニングを行い
楽に！楽しく！運動しよう！

【 お勧めしたい方！！ 】

- 運動を初めたい方
- 激しい運動が苦手な方
- 楽に！楽しく！運動したい方

日時: 月曜日 14:00～15:00

場所: スポーツセンター プール

持定物: 水着 水泳キャップ タオル

定員: 30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