

いろいろな先生と運動を行います！

4月～

週代わりプログラム

金曜日 11:15～12:00

スタッフが週代わりで体幹や筋力、
全身持久力を鍛えましょう！！

【 お勧めしたい方!! 】

- 運動が苦手
- 筋力アップしたい
- 怪我をしにくい身体を
手に入れたい

日時:金曜日 11:15～12:00

場所:水曜日 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(中学生の除く)

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