

呼吸を整えてリラックスしよう！

11月～

ヨガ

木曜日 18:30～19:30

呼吸とストレッチを中心として
全身の筋肉をリラックスしよう！

【 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:木曜日 18:30～19:30
場 所:スポーツセンター第二体育室
持 物:動きやすい服装 タオル 飲物
定 員:40名

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

