

カラダを整えよう！

11月～

肩腰スツキリ

水曜日 14:00～14:50

カラダをゆるめて、矯正して、筋力アップ！
理想のカラダを手に入れよう！

【 こんな方にお勧めです 】

- 姿勢が気になる方
- デスクワークが多い方
- 普段運動していない方

日 時:水曜日 14:00～14:50
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