

体幹と柔軟性を高めよう！11月～

ピラティス

金曜日 9:30～10:15

骨格を意識しながら、体幹の
筋肉を鍛えよう!!

【 こんな方にお勧めです 】

- お腹周りが気になる方
- 理想のカラダを手にいれたい方
- 姿勢が気になる方

日 時:金曜日 9:30～10:15
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

