

楽しく筋トレしよう！

11月～

レッズブローボック30

土曜日 13:00～13:30

音楽に合わせて、楽しく筋トレ!!
理想の身体を手に入れよう！

【 こんな方にお勧めです 】

- 身体を引き締めたい方
- 筋力トレーニングに興味がある方
- 楽しくトレーニングしたい方

日時: 土曜日 13:00～13:30

場所: スポーツセンター会議室

持ち物: 動きやすい服装 室内履き
タオル 飲物

定員: 25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

