

春の新プログラム

無料体験レッスン

4月17日・24日

【ダンスエアロ】

月曜日 13:00~13:50

優しめのエアロビクスのステップをよりダンスらしく変えて組み合わせ、繰り返し動きます。

4月18日・25日

【わくわくスポーツ】

火曜日 13:00~13:50

足腰の強化を目的としながら、楽しく身体を動かします。

4月19日・26日

【脳トレエクササイズ】

水曜日 13:00~13:50

脳を活性化させ、老化防止！棒術の要素を取り入れ、楽しくエクササイズ！

4月20日・27日

【足つぼウォーク】

木曜日 13:00~13:50

血行促進・むくみ改善などに効果的。青竹ふみをつかって、足つぼを刺激。

4月20日・27日

【棒術エクササイズ】

木曜日 19:30~20:30

フィリピン武術の棒術をメインとし、楽しく運動・楽しく護身術まで身につけます。

先着申込

各クラス・各回

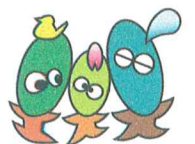
15名まで無料！

1教室1回まで受講可能

持物：動ける服装・室内履き・飲物

申込：4月10日 10:00 より

2階トレーニング室、受付にて！



小金井市総合体育館 TEL:042-386-2120