

～トレーニング室 特別プログラム～

「ボトシェイフ・ピラティス」

正しい姿勢と呼吸を身につけ、身体を整えながらシェイプアップを目指す素敵なプログラムです。初めて運動される方も安心の初心者クラスです。ピラティスに興味がある方、トレーニング室に興味がある方、この機会にぜひお越し下さい。

(日時) 平成 31 年 4月 29日 (月'祝)
14時～15時

(場所) 体育館内トレーニング室

(持ち物) 運動できる服装、室内シューズ
トレ室チケット、飲み物、汗拭き用タオル

(その他) 初めてトレーニング室をご利用の方は登録が必要です。当日登録も可能ですので気軽にご参加ください。詳しくは指導員までお尋ねください。

小平市民総合体育館 トレーニング室