

～トレーニング室 スポーツ祭り特別プログラム～

「ボクシエイフ・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) 令和元年10月13日(日)

14時00分～15時00分

(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

トシ室チケット、飲み物、汗拭き用タオル

(その他) 当日は無料開放日となっています。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。

※当日のトレーニング室は9時半から21時までとなっています。

※午前・夜間のプログラムはお休み致します。