

1月からレギュラー開催決定!!

バレトン

人気急上昇中のバレトン★
バレエ・フィットネス・ヨガの動きを
バランスよく組み合わせた、裸足で行う
ボディメイクエクササイズです★
体幹部・お尻や太もも周りに効果抜群!!
初めての方・経験者の方でも
楽しく参加できます!!

- 日時** 毎週木曜 14:00 ~ 15:00 (祝日は開催致しません)
- 場所** 羽村市スイミングセンター トレーニング室
- 参加費** 800円/回
- 持ち物** 運動できる服装・飲み物・タオル
室内シューズ (トレーニングルームで行う為、必要となります)
- 定員** 先着 20名 (中学生以上)
- 受付** 2階サウナ受付 (レッスン開始1時間前より受付) 当日申込み



お問い合わせ先 042-579-3210 羽村市スイミングセンター