

1月から新規レッスン!!

モーニングエアロ

1月からエアロビクス教室がスタート★
初級レベルのシンプルな動作で音楽に合わせてながら
全身を動かす有酸素運動のレッスンです！
脂肪燃焼やストレス解消に効果的です☆
筋力トレーニングやストレッチも行うので、
初めての方・経験者の方でも楽しく参加できます。

日時 毎週日曜 **9:30 ~ 10:30**

場所 羽村市スイミングセンター トレーニング室

参加費 500円/回

持ち物 運動できる服装・飲み物・タオル・室内シューズ

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