

7/16(月)祝日イベント開催!!

シェイプアップ エアロビクス

夏本番!!暑さに負けない身体づくり!!

1時間半のスペシャルレッスンを開催します☆
エアロビクスはシンプルな動作で音楽に合わせてながら
楽しく全身を動かしていきます。

脂肪燃焼やストレス解消に効果的です☆
筋力トレーニングで引き締めて、ストレッチで全身を
ほぐしていきましょう☆初めての方・経験者の方でも
楽しく参加できます。

日時 7/16(月)海の日 10:30 ~ 12:00

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

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

