

～2024年1月から3月イベント教室～

Balance Uppu

音楽に合わせてながら、正しい体操で楽しく全身を動かしていきます。

内側から体と心のバランスを整え・体力向上・リフレッシュに効果的なエクササイズです☆健康な身体作りのお手伝いをさせていただきます！！

以前ご参加頂いていた方はもちろん、未経験者の方もお待ちしております！



日 程 : 2024年1/5～3/29 毎週金曜日

時 間 : 10:00-11:00

場 所 : S&D スイミングプラザ 羽村

持ち物 : 運動が行える服装、タオル、飲み物、室内履き、マスク

参加費 : 800円/1回

定 員 : 先着20名

★担当インストラクター紹介★

名前 宇津木 敬子 先生

経歴 ・インストラクター歴 34年

多摩・西多摩地区の公共施設やスタジオを中心に活動。
真の美、健康とは何かをテーマに、「今の一瞬が一番若く」
身も心も弾けるような教室を展開！！
以前はサークルとして開講していたものを更にグレードアッ
プし、当館の教室として開講！！

スイミングセンターでお待ちしております！



主催:S&D スイミングプラザ 羽村(羽村市スイミングセンター)

お問い合わせ先:042-579-3210