

スペシャル Week

無料体験会 開催

この夏、運動を始めるあなたを応援します！！

★キッズスポーツ教室

6/30(火)

幼児:16:30~17:15

小学生:17:30~18:30

基礎運動能力の向上を図り、
友達とのふれあいで
心身の発達を目指します！！

★生活筋力コアトレーニング

7/1(水) 14:00~14:45

ゆっくりと確実に
筋肉に刺激を与えて
美しい身体と痩せやすい身体を
目指しましょう！！

インナーマッスルをきたえます！！

ラウンドフィットネス

7/5(日)

9:00~17:00

持参物:室内シューズ

対象:16歳以上

持参物:室内シューズ

★健康ヨガ教室

7/3(金)14:00~15:00

肩こり・腰痛・
猫背の改善に
効果的！！
初心者も安心の
ゆったりヨガ！

対象:16歳以上

★JOY BEAT

7/3(金)

エアロビ

18:00~19:00

格闘

19:00~20:00

・バーチャルインストラクターによる
脂肪燃焼プログラム！！

対象:16歳以上

持参物:室内シューズ

詳しくは裏面へ

お問合せ先

府中市立総合体育館(TTCアリーナ)

府中市土生町416-4

Tel(0847)41-8500

予約受付中！！！！

★の教室は、予約制です
(各教室定員あり)