

# TAC東村山スポーツセンター 令和7年1月～3月 定期教室

どなたでもお気軽にご参加ください！

## スマイルフィット

月曜 10:15～11:15

会場 第2体育室 定員30名程度

費用 5,500円 (全10回)

音楽に乗り、多彩な動きを組み込んだ楽しいエクササイズです。後半は骨盤調整をして身体を整えていきます。



講師：金子百合子

## ファントレ

木曜 11:50～12:50

会場 第2体育室 定員30名程度

費用 5,500円 (全10回)

ジムボールやマット運動などで体幹トレーニングを行い日常的に動きやすい体を作ります！



講師：澤木弥生

## ボディエクササイズ

木曜 13:00～14:00

会場 第2体育室 定員30名程度

費用 5,500円 (全10回)

リズムに合わせて楽しく脂肪燃焼。筋トレやストレッチもしながら健康づくりをしていきます。



講師：渡邊久美子