

クリスマス特別レッスン



12月25日(日) 9:30~11:30

~ 場所 第1体育室 ~

★ クリスマスはスポセンで体を動かしましょう ★

- 9:30 ~ バランスボールを使った運動をします (IR 澤木)
10:10 頃~ エアロビクスで体全身の運動をします(IR 渡邊、金子)
11:00 頃~ 道具を使ってストレッチを行います(IR 赤塚)

【対 象】 中学生以上

【定 員】 30名 (先着順)

【参加費】 500円 (レッスンフリーパス利用可)

【その他】 開始10分前から入場できます

運動できる服装でご参加ください (シューズ着用、水筒、タオル持参)

スポーツセンター体育館棟受付にてお申込みください (9:00~21:20) 参加費は当日支払

詳細はスポーツセンターにお問い合わせください



東村山市民スポーツセンター指定管理者：東村山スポーツプロモーションJV

東村山市久米川町3-30-5 TEL042-393-9222

※当日は混雑が予想されます。お車以外でのご来館をお願いいたします