

大人向け

スタジオプログラム

@代官山スポーツプラザ

からだを動かしてストレス解消！
～夜のストレッチ & 体幹フィットネス～

元アスリートが指導する女性限定の全10回制フィットネス教室！
ストレッチで血行促進・柔軟性の向上を促し、
フィットネスで運動動作の基礎を学べます！
「仕事後に運動したい」「痩せたい」等々、カラダを動かして
日々の疲れやストレスを解消しましょう！

★ 日 時 ★

10月9日～12月11日 全10回
毎週水曜日 20:00～20:45

★ 費 用 ★

19,000円(税込み)
※クレジットカード決済のみ

★ 対 象 ★

18歳以上の女性

★定員★

14名(抽選)

当選発表日

9月25日(水)

当施設HP

「NEWS 新着情報」にて掲載！



←お申し込みはこちらから！

締切

9月20日(金)