

# 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★

1月10日～3月13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



当選発表日

12月27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22日(金)