

本講座は杉並保健所との運動サポーター協定によるものです。スポーツハイツはプラス10分の運動を応援しています。



2024 チャレンジフィットネス day

～ スポーツハイツ健康運動習慣チャレンジの日 ～

参加方法：7月8日まで お電話予約 **03-3316-9981**

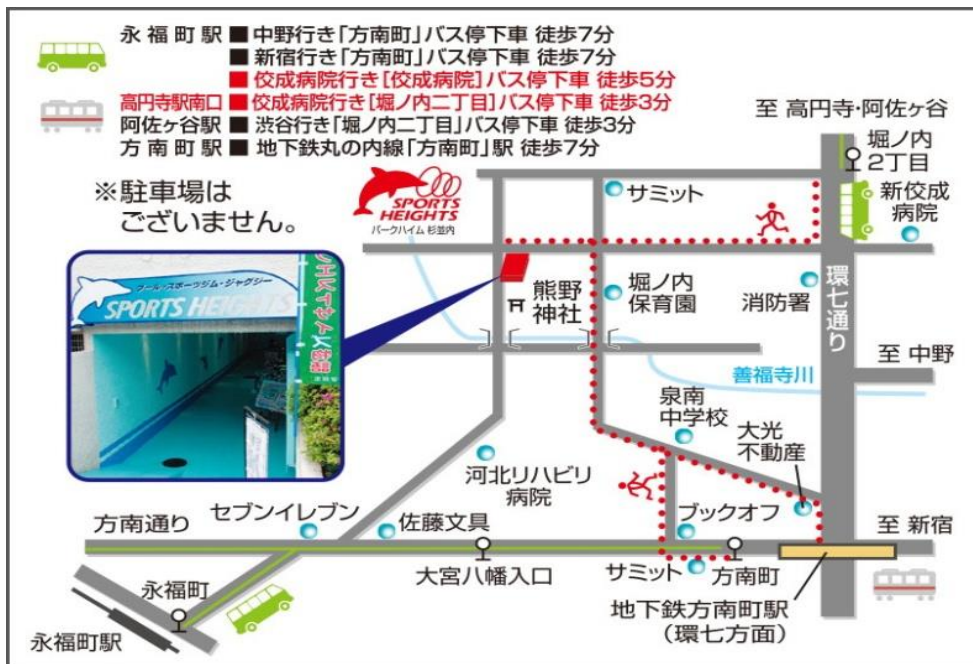
※キャンセルの場合は、要連絡 (お名前・連絡先・年齢・チャレンジクラス)

参加費：(当日フロントにてご清算)

長寿応援ポイント対象

7月9日(火) 各定員5名

| クラス名 | 目的・ポイント | 時間★=夜間 |
|--------------------------------------|--|--|
| アクアエクササイズ 1回1,650円 (税込) | 体力増進・筋力向上 身体機能のトレーニングになるようなパラ エティに富んだ総合的な運動プログラム | 13時15分～14時15分 |
| マスターズ (成人水泳) 1回1,650円 (税込) | クラス：初心者・中級・上級 レベル別にゆっくり泳ぎを身につけたい方 におすすめです。 | 午前 10時～11時15分 午後 13時～14時15分 夜間 19時30分～20時45分 |
| 骨盤エクササイズ30 ミニスタジオ 1回 770円 (税込) | くびれをつくる♪運動をはじめたい方 骨盤のゆがみとストレス解消 | 13時15分～13時45分 |



運動で体力向上！
動いて健康！
病気になりにくい
身体づくりに
お役立てください。



スポーツハイツ

SPORTS HEIGHTS

営業時間 / 平日 10:00～22:00
日・祝 10:00～20:00

〒166-0013 杉並区堀ノ内2-6-21 TEL: **03-3316-9981**