

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：12月9日まで お電話予約 **03-3316-9981**

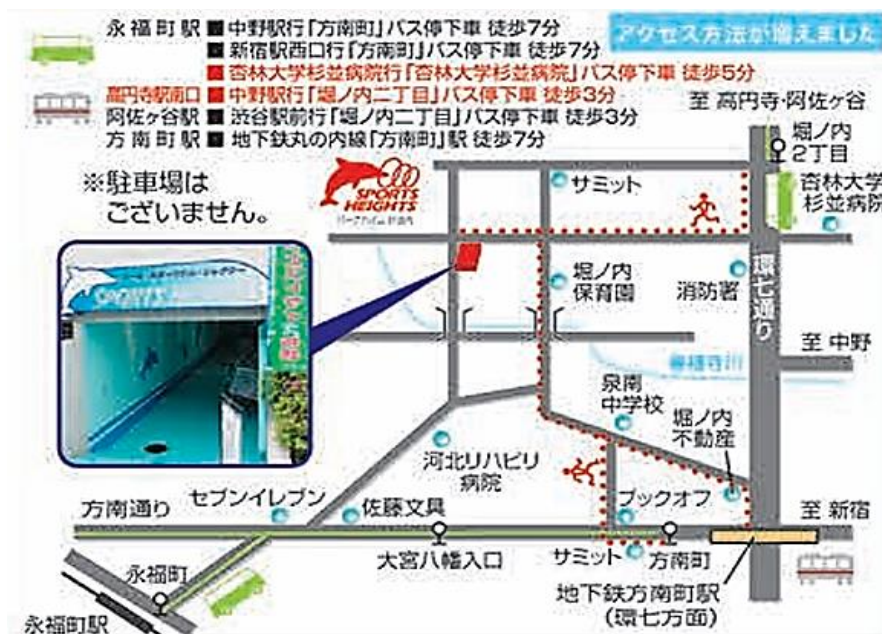
※キャンセルの場合は、要連絡 (お名前・連絡先・年齢・チャレンジクラス)

参加費：(当日フロントにてご清算)

長寿応援ポイント対象

12月10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。