

第2期

運動習慣づくり始めませんか？



リフレッシュ体操 スクール 全9回

日程

2025. **9.2** 火 ~ **12.16** 火

9.23 / 9.30 / 10.14 / 11.11 / 11.18 / 11.25 / 12.2 を除く

場所

京王アリーナT O K Y O サブアリーナ

定員

抽選30名

参加費

1,800円(全9回分) ※初回日に現金一括払い

持ち物

運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット
(バスタオル可)

申込締切

2025年7月30日(水) まで 申込はコチラから→



コース

メンズエクササイズコース

男性限定の教室です。全身をバランスよく動かし、筋力向上を目指します。

シェイプリズムエクササイズコース

リズムに合わせた有酸素運動で全身を動かし、体力の向上を目指します。

コアトレーニングコース

下肢や体幹部分を中心に強化し、バランス力の維持・向上を目指します。

京王アリーナT O K Y O

運営協力 公益社団法人調布市スポーツ協会

☎ 042-488-8607