

指定管理7周年記念特別レッスン

対象
18才以上

5/3
(水)

担当 藤浪

リンパストレッチ

10:10~10:30

リンパの流れを良くして心身共にリフレッシュ!

シェイプアップピラティス

10:40~11:25

身体を動かし、普段あまり使用していない筋肉をターゲットにエクササイズ!

[会場] 屋内運動場 [定員] 25名 [持ち物] 室内シューズ 飲み物
※子連れ参加が可能です、託児はございません。



5/19
(金)

担当 今村
花房

筋力アップトレーニング

14:10~14:55

音楽に合わせて楽しく全身の筋力アップトレーニング。

[会場] 硬式野球場大会議室 [定員] 25名
[持ち物] 中身が入った500mlのペットボトル2本←レッスンで使用
室内シューズ 飲み物



料金

無料

4/21硬式野球場窓口にて申込開始
電話申込・家族以外の申込不可

硬式野球場 Tel054-261-9265
草薙総合運動場 指定管理者 東京ドーム・東急コミュニティー・静鉄共同事業体