

祝日限定スペシャルレッスン

自重 リズムトレーニング



自重を使ったトレーニングをリズムに合わせて行う全身のエクササイズです

9月15日(月・祝)
11:30~12:30
多目的室①

定員30名 参加費600円



8月25日(月) 10時より申込開始 総合受付
もしくはお電話にてお申し込みください

中野区立総合体育館 ☎03-5860-0024

担当: 松本隆生