

新しいジブン発見！

元気UP! ≡

笑顔UP! ≡

健康UP! ≡

コース型スポーツ教室 参加者募集！

種目	内容	日程	時間	参加費 (税込)	定員
背骨コンディショニング	背骨コンディショニングは背骨の歪みを整えて不調改善を目指すエクササイズです。肩こりや腰痛などのお悩みがある方、初めての方でも安心してご参加いただけます。	8/24・8/31・9/28・10/19 10/26・11/9・11/16・ 11/30	10:00～ 11:00	5,600円	25名
腰痛肩こり 緩和体操	簡単な筋トレやストレッチを行い、肩周りや腰周りを動かしていきます。普段使わない筋肉を動かしたりほぐすことによって日頃から痛みのある肩こりや腰痛を緩和を目指すクラスです。	8/5・8/19・8/26・9/2・ 9/9・9/16・9/30・10/7・ 10/14・10/21・10/28・ 11/4・11/11・11/18・11/25	13:30～ 14:30	10,500円	25名
代謝アップエクササイズ	リズムに合わせてながら代謝アップに繋がる大きな筋肉を動かすストレッチ、筋トレをしていきます。基礎代謝を上げ気持ちよく！楽しく！汗を流すクラスです。	8/6・8/20・8/27・9/3・ 9/10・9/17・9/24・10/1・ 10/8・10/15・10/22・ 10/29・11/5・11/12・ 11/19・11/26	14:50～ 15:50	11,200円	30名

～ ご不明な点がございましたら、お気軽に施設にお問い合わせください ～

八王子市甲の原体育館



042-627-3300

営業時間 月～金 9:00～21:30
土・日・祝 9:00～21:30

電話受付時間 9:00～21:30