


妙正寺体育館

増設ふらっと教室

「ふらっと教室」とは・・・都度払いで、気軽に参加いただける教室です！！

※各教室開催日、開催時間の30分前から先着順申込となります。

※妙正寺体育館フロント券売機にてチケットを購入後、フロントにお申し出ください。

教室名	曜日	時間	定員	料金	場所	対象	内容	開催日
パレトン (女性限定)	月	19:05~ 19:55	25	610円	体育館	16歳以上	音楽に合わせて行うフィットネス&パレエ&ヨガの要素をMIXしたエクササイズ。	11月 5.12.19.26
ストレッチ&ピラティス	月	20:00~ 20:50	30	610円	体育館	16歳以上	一日の終わりにストレッチの要素を多くとり入れたピラティスで心と身体を整えます。	11月 5.12.19.26
【中級】健康法 	木	9:05~ 9:55	30	610円	小体育室	16歳以上	筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えます。	11月 1.15.22.29
ピラティス	木	10:05~ 10:55	30	610円	小体育室	16歳以上	深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで美しいボディラインに。	11月 1.15.22.29
太極拳【初級】	木	13:05~ 13:55	30	610円	小体育室	16歳以上	緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	11月 1.15.22.29
太極拳【中級】	木	14:05~ 14:55	30	610円	小体育室	16歳以上	太極拳経験者を対象に、緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	11月 1.15.22.29



妙正寺体育館 指定管理者

TAC・FC東京・MELTEC共同事業体

TEL 03-3399-4224