

妙正寺体育館3月 増設ふらっと教室

教室	曜日	時間	定員 料金	場所	年齢	内容	日にち
中級 健康法	木	9:05 ～ 9:55	40名 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。	3月 7日・28日
ピラティス	木	10:05 ～ 10:55	40名 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。	3月 7日・28日
太極拳 【初級】	木	13:05 ～ 13:55	40名 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 能を高めめます。	3月 7日・28日
太極拳 【中級】	木	14:05 ～ 14:55	40名 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。	3月 7日・28日

※第2木曜日の休館日と祝日は休講です。



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