

★クリスマス☆アクア!!

平成29年12月23日開催

今年もやります! クリスマス☆アクア!

簡単な動きで楽しく運動できるプログラムです!!

初めての方でも安心して行える内容です!

ケーキを食べる前にみんなでシェイプUP!!

時間: 13:00~13:45

※12:55より体操・出席確認

対象: 16歳以上

定員: 20名

参加費: 610円 (※当日払いになります。)

持ち物: 水着・水泳帽子・タオル等

申込方法: 12月1日(金) 9:00から区民優先受付開始

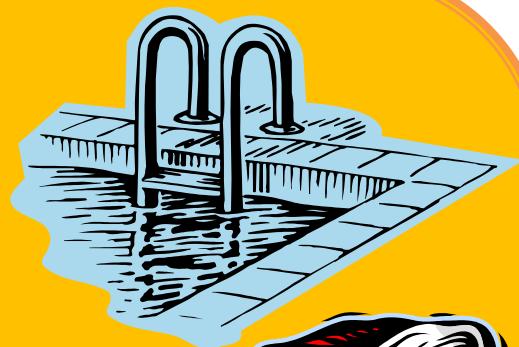
8日(金)以降空きがある場合区外の方も受付可

講師: 海老澤 恭介 (AS村上 文隆)

その他: ご不明な点はスポーツセンターまでお問い合わせください。



TEL 03-3390-5707



上井草スポーツセンター
TAC・FC東京・MELTEC共同事業体