

2月23日(木・祝)特別プログラム

サーキットエアロ

エアロビクスと筋力トレーニングを交互におこなうことで、脂肪燃焼だけでなく筋力、持久力、心拍機能向上が期待できます。



【時間】 9:30~10:30 (60分)
【対象】 高校生相当以上の方
【場所】 1F スポーツルーム
【料金】 ¥600 (税込・現金のみ)
【定員】 50名
【担当】 磯辺 律子

※室内用シューズが必要です。

フリースタイルダンス

K-POP等の音楽に川ながら楽しく踊りましょう♪



【時間】 18:00~19:00 (60分)
【対象】 高校生相当以上の方
【場所】 1F スポーツルーム
【料金】 ¥600 (税込・現金のみ)
【定員】 50名
【担当】 KAORI

※室内用シューズが必要です。

※参加受付は、当日1Fスポーツルームにて教室開始20分前から整理券を配布いたします。
お支払いは現金でお願いします。 江戸川区スポーツセンター