

運動初心者も安心!



11月スケジュール

楽しく続けられる3つのサークルをご用意しました!

ウォーキングサークル

足回りをほぐす簡単体操やトレーニングで、
まずはゆっくり歩くことから始めましょう!

- 開催日 11/5・12・19・26 (水) 9:15-10:00 (45分)
- 場 所 トレーニングジム ●定員 各5名 ●担当 三浦
- 持ち物 動きやすい服装・インシューズ・お飲み物(蓋つき)・タオル



水中ウォーキングサークル

膝や腰に負担がある方も安心! 水の特
(浮力)を利用して楽しく全身運動!

- 開催日 11/5・12・19・26 (水) 11:30-12:15 (45分)
- 場 所 スクールプール ●定員 各10名 ●担当 本郷
- 持ち物 水着・スイムキャップ・お飲み物(蓋つき)・タオル



らくらく健康体操サークル

みんなで楽しく体操をした後は
簡単ストレッチ&トレーニング!

- 開催日 11/6・13・20・27 (木) 9:00-9:45 (45分)
- 場 所 スタジオ ●定員 各10名 ●担当 清水
- 持ち物 動きやすい服装・インシューズ・お飲み物(蓋つき)・タオル



お申込方法

- ・スマホから簡単予約!右記の二次元コードよりご予約ください。
もしくは、**お電話でのご予約も承ります。**
- ・ご予約後、1週間以内にフロントにてお支払いをお願いいたします。

前日 15:00 までにお申込がない場合は中止いたします。

キャンセル規定: サークル参加日、3日前まで全額返金。(お電話にてご連絡ください)

お申込は
コチラ!



スポーツクラブNAS 光が丘

練馬区光が丘5-1-1 光が丘IMA イマミセ5F

【営業時間】 火~金曜日 / 9:00~23:00 土曜日 / 9:00~22:00 日・祝日 / 9:00~20:00
【定休日】 月曜日 ※年末年始、施設メンテナンスなどにより休業となる場合があります。

TEL:03-3976-2811

詳しくはWEBで検索!

NAS 光が丘

検索

