

運動初心者も安心!



1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 1/7・14・21・28(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！水の特性(浮力)を利用して楽しく全身運動！

- 開催日 1/7・14・21・28(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 1/8・15・22・29(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

お電話もしくはフロントにてご予約ください。

・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：キャンセルは前日までにお電話でご連絡ください。

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

