

(水) BodyTotalShape / EnjoyFight

(金) 歌う、ボイスエクササイズ /
ボーカルテクニック教室

(水) 簡単エアロビクス&椅子ヨガ /
全身スッキリ! ボディコンディショニング

都度体験無料週間

スポーツ教室

無料体験
期間

9/24(木) ▶ 9/30(水)

こんな方
にお勧め!!



これまで
スポーツ教室に
参加したことがない方

10月スタート教室前に
体験してから
参加を検討したい方

※無料体験は全ての教室が対象ではございません。

参加してみたいけど
体力が付いていくか
不安な方

24日
(木曜日)

【10:50~11:50】
ZUMBA®

お申し込みは
こちらから



25日

(金曜日)

【9:30~10:30】
歌う、ボイス
エクササイズ教室

【10:50~11:50】
ボーカルテクニック教室

【9:15~10:00】
ピラティス45
~姿勢改善&体幹強化~

【10:10~10:55】
動ける体づくり体操45

29日

(火曜日)

【9:30~10:30】
簡単エアロビクス
& 椅子ヨガ

【10:50~11:35】
全身スッキリ!
ボディコンディショニング

30日

(水曜日)

【9:50~10:50】
Body total Shape

【11:00~12:00】
Enjoy Fight



(水) ZUMBA®

- ・【事前予約制・先着順】となります。
- ・予約期間:9/13(日)~参加される教室の開始30分前まで
- ・定員:各教室の定員に準ずる※定員になり次第締め切らせていただきます。
- ・参加条件:過去に該当教室に参加されていない方で、16歳以上・初心者の方
- ・お一人様複数の教室をご参加いただけます。

【主催】みんなで彩る稲城のまち共同事業体 代表企業:野村不動産ライフ&スポーツ株式会社