

お手軽Body Make

2本のポールでエクササイズ



無料体験!

日時 ① 2月10日 (月)

② 2月17日 (月)

19:10~21:00

先着 30名様 (要予約)

場所 調布大塚小学校体育館

※ 1回目と2回目はレッスン内容が異なります



東急池上線雪が谷大塚駅下車徒歩5分
田園調布駅より蒲田行バス田園調布郵便局前下車

ポールを使って体幹トレーニング

筋トレエクササイズ

美姿勢はエクササイズから



姿勢チェックも行います!

レッスンで使用するポールはこちらで
ご用意があります。
動きやすい服装・室内履き(シューズ)・
タオル・飲料をお持ちください。

お申込み&お問い合わせ

一般社団法人

田園調布グリーンコミュニティ
Denenchoufu Green Community

©YCH/DEN-GREEN

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-20-15
田園調布親睦会館内

TEL 03-6715-6866 FAX 03-6715-6876

e-mail info@den-green.com

