

第3期

運動習慣づくり始めませんか？



リフレッシュ体操 スクール 全9回

コース

メンズエクササイズコース

男性限定の教室です。全身をバランスよく動かし、筋力向上を目指します。

シェイプリズムエクササイズコース

リズムに合わせた有酸素運動で全身を動かし、体力の向上を目指します。

コアトレーニングコース

下肢や体幹部分を中心に強化し、バランス力の維持・向上を目指します。

日程

2026. **1.13** 火 ~ **3.24** 火

※ 2.10 / 3.17 を除く

場所

京王アリーナT O K Y O サブアリーナ

定員

抽選30名

参加費

1,800円 (全9回分) ※ 初回日に現金一括払い

持ち物

運動のできる服装・室内用シューズ・
ヨガマット (バスタオル可)

申込締切

2025年12月12日(金) まで 申込はコチラから→



京王アリーナT O K Y O

運営協力 公益社団法人調布市スポーツ協会

☎ 042-488-8607