



TMGFit 西東京



1月無料体験教室のご案内

事前予約制 ※各回定員20名

ご予約はこちら **042-439-5722**

申込期間 2024年12月24日(火)~12月27日(金)
2025年 1月 6日(月)~
月曜~金曜 9時~16時

各日開催時間 ①10時~10時45分(9:30受付開始)
②14時~14時45分(13:30受付開始)

1/6 1/8 1/10	月 水 金	お正月太り解消エクササイズ
--------------------	-------------	---------------

1/14 1/16	火 木	腰痛予防の運動
--------------	--------	---------

1/20 1/22 1/24	月 水 金	フレイル予防の運動
----------------------	-------------	-----------

1/28 1/30	火 木	姿勢改善のエクササイズ
--------------	--------	-------------



場 所:ONE FOR ALL 西東京1階 健康支援センター-TMGFit 西東京
服 装:運動しやすい靴・服装でお越しく下さい
持ち物:汗拭きタオル・水分補給できるもの