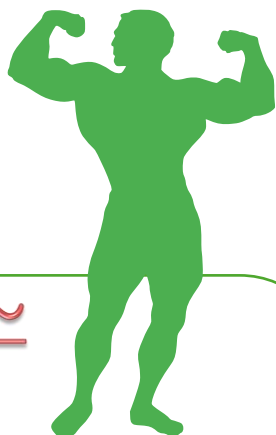


横田先生の水中ウォーキング & 筋トレ講座

成人対象

体の動かし方や、日々のトレーニングの疑問など聞いてみよう！



～スクール内容～

水中ウォーキングや体の動かし方・筋力トレーニングの方法などについて、あなたの疑問等にお答えします。
前半 30 分は 2F スタジオにて、横田先生による運動講座と質疑応答、後半はケアプールに移動し 30 分間、水中ウォーキングや水中での筋トレを行います。



開催日：9/22（火・祝）

10:30～11:00 2F スタジオ

時 間：2F スタジオからケアプールに移動

11:10～11:40 ケアプール

定 員：25 名

場 所：2F スタジオ・ケアプール

料 金：500 円

※当日は、スタジオを使用しますので、羽織るものをご用意ください。

※キャンセル当日 100% 前日 50% 2～7 日前 25% 8 日前まで無料



担当：横田

TAC 公式アプリ
先行受付！！

【TAC 公式アプリ】9/2(水)9:00～

【窓 口】9/4(金)9:30～

※お電話からのお申込みは承っておりません。

※フリー会員の時間外利用は、別途 1,700 円(税込)が必要です。

当日フロントでご入金後、入場券をお渡しいたします。

TAC 東京アスレティッククラブ

〒164-0001 東京都中野区中野2-14-16

TEL 03-3384-2131(代) フリーダイヤル0120-846-045

TAC 公式アプリのインストールが
お済みでない方はこちら→



Android



Apple