

スタジオ新レッスンのご紹介

5月から

第1・3・5週の木曜

NEW

「セルフリンパ&ストレッチ」

身体と対話しながらホグし、ムクミ知らずのカラダを手に入れましょう！

11:45~12:30



担当 北島

コンディショニング協会
インストラクター
パーソナルトレーナー

日本水泳連盟公認
アーティスティック
スイミングコーチ

「ストレッチ&脂肪燃焼」

体幹トレーニングを取り入れて、太りにくい一生動けるカラダを手に入れましょう！

12:45~13:30



スイミングスクール&学童保育

YOUTH 町田

営業時間 火~土曜日 10:00~22:00 日・祝日 10:00~19:00 月曜休館 (スイムスクールのみ: 15:15~19:00)

町田シバヒロ前

町田市中町1-19-1 ミラビル1階

☎042-728-1931

