週替わり特別イベント

一緒に汗をかいて
心も身体もリフレッシュしましょう！

暗闇ビートキックボクササイズ

暗闇UBOUND45

バーベルエクササイズ45

暗闇HIT45

【開 催 日】 8月19日～9月30日　毎週木曜日
【時　　間】 12:15～13:00
【内　　容】 詳細は次のページをご確認ください。
【料　　金】 各500円
【申込方法】 （公財）世田谷区スポーツ振興財団HPよりお申し込みください。

お問い合わせ ： 世田谷区立総合運動場管理事務所
Tel. 03-3417-4276

教室詳細(HP)は
こちらから→

令和３年度　週替わり特別イベント
実 施 内 容

会　場：総合運動場体育館　会議室兼軽運動室

	日時	曜日・時間		内容	講師	定員
1	8月19日	木	12：15-13：00	暗闇ビートキックボクササイズ４５	山中	１５名
2	8月26日	木	12：15-13：00	暗闇ＵＢＯＵＮＤ４５	西川	１２名
3	9月2日	木	12：15-13：00	バーベルエクササイズ４５	瀧沢	１２名
4	9月9日	木	12：15-13：00	暗闇ＨＩＴ４５	瀧沢	１５名
5	9月16日	木	12：15-13：00	暗闇ビートキックボクササイズ４５	山中	１５名
6	9月30日	木	12：15-13：00	バーベルエクササイズ４５	瀧沢	１２名