

2025/10/13(月・祝) 新宿スポーツセンター スポレク開催



①10:05~10:55 親子水泳教室
1F: 25Mプール



②10:00~10:45 アロマヨガ
2F: Aスタジオ



③11:00~11:45 脂肪燃焼HIITトレーニング
2F: Aスタジオ



④10:00~14:00BOCA測定(体組成計)
2F: トレーニング室

イベント詳細

・参加費 全て無料

・予約方法 イベント①②③は各イベント開催時間60分前より、1階フロントにて整理券を先着順で配布致します。イベント④のBoCA測定のみ当日9:00~2階トレーニング室受付で整理券を配布します。

・定員

①親子水泳教室(15組30名)※対象:けのびが出来る・年少~小学6年生まで。保護者1名につきお子様1名。内容:お子様が泳ぐ際のバタ足・クロールの補助方法をお伝えします。

②アロマヨガ(20名)・③脂肪燃焼HIITトレーニング(20名)

④体組成測定(体組成計) 16名【1枠2名まで】→測定器(BoCA)を使用

・対象年齢 ①保護者様+年少~小学生のお子様

②③④高校生以上(④体組成測定会のみ中学生以上)

※トレーニング室・プールは終日は無料開放を行っております。