

7月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|-------|----|-------|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 11:00 | | 11:00 | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 14:00 | | 14:00 | | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 11:00 | | 11:00 | | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 14:00 | | 14:00 | | | |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| | 11:00 | | | | | |

☆ストレッチ☆

筋肉や関節を伸ばして、柔軟性の向上、関節可動域を広げることで、ウォーミングアップとして怪我の予防、クーリングダウンとして疲労回復の手助けをしてくれます。また、全身がほぐれ、血液循環が良くなるため、リラックス効果も期待できます。

トレーニング室利用券で、トレーニング室のご利用とトレーニング室で開催のショートプログラムにご参加いただけます。

★参加費:トレーニング室利用料のみ(16歳以上:300円 / 65歳以上・障がい者:150円)

★定員は4名です。

事前申し込みは必要ありませんが、参加希望者が多い場合にはくじ引きとなります。

☆1回あたりの時間は20分程度となります。

※初めてご利用になる方は、トレーニング室の初回者講習をお受け下さい。

その際、室内履きが必要となりますので必ずご持参ください。