

9月

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

## ☆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。