トレーニング室
ショートプログラム

ストレッチ

スケジュール

10月

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