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

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
				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					

☆11月3日（火）はお休みです。

☆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。