

トレーニング室 ミニセミナー予定表

2022年7月～

	月	火	水	木	金	土	日
午前	9:15～9:30 ストレッチ	9:15～9:30 ストレッチ	9:15～9:30 ストレッチ	9:15～9:30 ストレッチ	9:15～9:30 ストレッチ		
午後	11:00～11:15 動きやすい体づくり	11:00～11:15 体幹トレーニング		11:00～11:15 体幹トレーニング	11:00～11:15 動きやすい体づくり		
	 12:00～12:45 トレーニングはじめて講習会						
夜間							
		15:30～15:45 ミニボールトレーニング		15:30～15:45 ダンベルトレーニング			
夜間	19:00～19:15 ストレッチ		19:00～19:15 自重トレーニング		19:00～19:15 バランストレーニング		

- 上記プログラムは、トレーニング室利用者であれば無料でご参加いただけます。
- 15分間の短時間プログラムです。ストレッチ・講習会以外の種目は必ず準備運動をしてからご参加ください。
- 休館日、日曜・祝祭日はお休みいたします。（トレーニングはじめて講習会は除く）
- また都合によりプログラムを変更・中止させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。