

# スポーツ会館

R4.4.1  
リニューアル

## ショートタイムエクササイズ

◆トレーニングルーム利用券で参加できるショートレッスン(20分間)です。

### 【レッスンスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
ストレッチ	ストレッチ ポール	ストレッチ	ストレッチ ポール	ストレッチ	ストレッチ ポール	ストレッチ
11:10~11:30	11:10~11:30	11:10~11:30	11:10~11:30	11:10~11:30	11:10~11:30	11:10~11:30
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当分の間、 <b>マッTLームプログラムは休止</b> となります。 ※ショートタイムエクササイズのみ、種目を限定して開催いたします。 ※マスクを着用してご参加ください。					ストレッチ	ストレッチ ポール
					16:30~16:50	16:30~16:50

- ★各プログラムの定員は10名です。
- ★プログラム10分前よりトレーニング室内マッTLーム入口にて受付をいたします。  
(先着順) ※電話での受付はできません。
- ★密にならないよう、参加者との距離を2m程度確保していただくようにお願いします。
- ★使用した物品の消毒にご協力をお願いします。



### 【レッスン紹介】

レッスン名	強度	内容
ストレッチ	やさしい	筋肉を伸展させ、全身のコンディションを整え、怪我の予防や柔軟性の向上を図ります。肩こり、腰痛予防にも効果的です。
ストレッチ ポール	やさしい	ストレッチポールを使って、硬くなった体幹部分などの筋肉や関節を緩ませて、身体のアンバランスを改善し、肩こりや腰痛を予防します。

### 【レッスン参加費】

		大人	シニア	
トレーニング 利用券	専用券	400円	100円	
	回数券	4,000円	1,000円	
	定期券	1ヶ月	3,000円	1,200円
		3ヶ月	8,000円	3,250円
		6ヶ月	15,000円	6,000円



### ～ご参加の皆さまへのお願い～

- 室内専用シューズ、スポーツウエア、汗拭きタオルをご用意ください。
- 運動中は水分補給が必要です。水分補給用のドリンクをお持ち下さい。
- ストレッチマットや持ち物などでの場所取りはご遠慮ください。  
(マッTLーム入室は受付、着替えを済ませてからにしましょう)
- レッスンに関係のない物はマッTLームに持ち込まないでください。
- 怪我予防のためレッスン開始10分以降の入室はお断りいたします。
- 体調がすぐれない時の参加は避けてください。
- 妊娠している方の参加は、ご遠慮下さい。



スポーツ会館

こちらからアクセス↑