

深川スポーツセンター トレーニング室プログラム

令和4年5月10日～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~			NEW		内容変更		
	筋膜リリース ★ 11:15~11:35	ストレッチ ★ 11:15~11:35	コアトレーニング ★★★ 11:15~11:35	ストレッチ ★ 11:15~11:35	ストレッチポール ★ 11:15~11:35		
		足腰・お腹トレーニング ★★ 14:10~14:30		ストレッチポール ★ 14:10~14:30	ボディシェイプ ★★★ 14:10~14:30		
			内容変更 筋膜リリース ★ 15:00~15:20				
						NEW コアトレーニング ★★★ 14:30~14:50	ストレッチ ★ 14:30~14:50
21:50迄							

プログラムについて

- ①各プログラムの定員は20名です。プログラム5分前からトレーニング室、窓口にて受付をします。
※定員を超えた場合はその場で抽選を行います。
※電話での受付はできません。
- ② マスクを着用してご参加ください。
- ③ 密にならないよう、参加者との距離を確保していただくようお願いします。
- ④ 祝日は日曜日のプログラムを行います。