

# 深川スポーツセンター トレーニング室プログラム

令和2年 12月 7日～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～							
	筋膜リリース ★ 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	ストレッチ ★ 11:15～11:35	ストレッチ ★ 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		
			ストレッチ ★ 15:00～15:20			筋膜リリース ★ 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 有酸素系プログラムは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間再開を見送ります。
- ② 各プログラムの定員は15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。
- ③ マスクを着用してご参加ください。
- ④ 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お願いします。
- ⑤ 祝日は日曜日のプログラムを行います。