

8月11日（月・祝） 山の日特別プログラム

プログラム名	時間	内容
お腹スペシャル ★★★	10:30~10:50	お腹まわりを集中的にトレーニングし、キレイな姿勢や腰痛予防・改善を目指します。
ストレッチポール ★	11:00~11:20	ストレッチポールを使い姿勢を整えるコアコンディショニングを行います。
快適ウォーキング ★★	14:30~14:50	正しいフォームや全身運動で歩行効率を高め、心も体もすっきりさせましょう。
ストレッチ ★	15:00~15:20	筋の緊張を緩め全身をリラックスさせることにより、疲れを解消し体調を整えます。

〈プログラムについて〉

- ①各プログラムの定員は25名です。プログラムの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都合により変更になる場合がございます。