



8月11日

山の日特別プログラム

足・お尻トレーニング ★★	10:30～10:50	足とお尻を集中してトレーニングするクラスです。 引き締まった下半身を目指します！
筋膜リリース ★	11:00～11:20	グッズを使用し下半身の筋膜をリリース。 関節の動きをスムーズにして痛みや不調から開放されましょう。
ボディーシェイプ ★★★	14:30～14:50	チューブ、ダンベル、ボールなどのアイテムを使用し全身をトレーニングするクラスです。
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。

※初めての方でも安心して参加できる内容のクラスです。

<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。

深川スポーツセンター

