

# 深川スポーツセンター トレーニング室プログラム

令和5年6月13日～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～	コアトレーニング NEW ★★★ 10:30～10:50	練功十八法 NEW ★ 10:30～10:45	ボディースパイダー NEW ★★★ 10:30～10:50	足腰・お腹トレーニング NEW ★★ 10:30～10:50	バランストレーニング NEW ★★ 10:30～10:50		
	筋膜リリース ★ 11:15～11:35	ストレッチ ★ 11:15～11:35	ストレッチ 内容変更 ★ 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	練功十八法 NEW ★ 14:10～14:25	ボディースパイダー 内容変更 ★★★ 14:10～14:30	ボディシェイプ ★★★ 14:10～14:30		
						コアトレーニング ★★★ 14:30～14:50	ストレッチ ★ 14:30～14:50
		ストレッチ NEW ★ 15:00～15:20	筋膜リリース ★ 15:00～15:20	ストレッチポール NEW ★ 15:00～15:20	ストレッチ NEW ★ 15:00～15:20	ストレッチ NEW ★ 15:00～15:20	
21:50迄							

## 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 祝日は祝日プログラムを行います。
- ③ 都合により変更になる場合がございます。