



2月11日(水・祝) 建国記念の日特別プログラム

プログラム名	時間	内容
チエア体操 ★★	10:30～10:50	イスに座ってできる簡単な動きを中心に全身を鍛えます。
ストレッチ ★	11:00～11:20	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。
お腹集中トレーニング ★★★★	14:30～14:50	お腹を鍛え、腰痛予防、改善をしていきます。いつまでも動けるカラダを手に入れましょう。
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。

※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。