

7月21日(月・祝) 海の日特別プログラム

プログラム名	時間	内容
リズムバランス ★★	10:30～10:50	音楽に合わせて動きながら身体のバランスを調整します。 トレーニング後は、動きやすい身体に変化しているはず…。
筋膜リリース ★	11:00～11:20	筋膜をじっくりとほぐし、痛みや不調を解放させましょう。
下半身シェイプ ★★★	14:30～14:50	自体重を利用してキュッと引き締まった下半身を目指します。
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