

9月15日(月・祝) 敬老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。 動きやすい身体に変化させましょう。
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。
コアトレーニング ★★★	14:30~14:50	体幹(コア)を集中してトレーニングします。ポッコリお腹の気になる方におススメです。
筋膜リリース ★	15:00~15:20	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。

〈プログラムについて〉

※初めての方でも安心して参加できる内容のクラスです。

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 03-3820-5881