

# 9月23日(火・祝) 秋分の日特別プログラム

プログラム名	時間	内容
脚トレーニング ★★	10:30~10:50	脚を鍛えて、いつまでも動ける脚を作りましょう。
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。
パンチシェイプ ★★★★	14:30~14:50	パンチの動きで二の腕、背中、お腹まわりのシェイプアップが期待できます。楽しく汗を流しましょう。
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。

## 〈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。

※初めての方でも安心して参加できる  
内容のクラスです。

深川スポーツセンター 03-3820-5881