3月20日（水）春分の日特別プログラム

プログラム名	時　　間	内　　容
バランスボール ★★★	10:30～10:50	バランスボールを使用し、体幹まわりを強化します。 姿勢改善やバランス能力アップに効果的です。
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。
練功十八法 ★	14:30～14:45	中国の古代武術を基礎とした運動です。 主に首、肩、腰、脚の筋肉をほぐす体操です。
筋膜リリース ★	15:00～15:20	グッズを使用し筋膜をリリース。 関節の動きをスムーズにしてカラダの調子を整えます。

※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　03-3820-5881