

11月3日(月・祝) 文化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、全身を強化します。 姿勢改善や筋力、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。
背中・腰集中 トレーニング ★★★★	14:30～14:50	背中・腰を集中的に鍛え、姿勢改善・体幹強化を目指し ます。
ストレッチポール ★	15:00～15:20	ポールを使用し、関節の動きをスムーズにしてカラダの 調子を整えます。

〈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