

深川北スポーツセンター 多目的室ショートプログラム

令和3年1月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ ～12:00							
		ワンポイントストレッチ ★ 10:40～11:00	ワンポイントストレッチ ★ 10:40～11:00	ワンポイントストレッチ ★ 10:40～11:00	ワンポイントストレッチ ★ 10:40～11:00		
		プチコンディショニング ★ 11:40～12:00		プチコンディショニング ★ 11:40～12:00			
			ストレッチボール ★ 14:00～14:20		ストレッチボール ★ 14:00～14:20		
21:50迄							

プログラムについて

- ① トレーニング室利用者のみ参加できるプログラムです。利用時の同一券で併用できます。ショートプログラムだけの参加はできません。
- ② プログラム会場は全て「多目的室」で開催、定員は10名です。
- ③ マスクを着用してご参加ください。
- ④ 密にならないよう、参加者との距離を2m程度確保していただくようお願いします。
- ⑤ 祝日は行いません。
- ⑥ 有酸素系プログラムは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間再開を見送ります。