

深川スポーツセンター トレーニング室プログラム

令和8年10月1日～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 21:50迄	コアトレーニング ★★★ 10:30～10:50	練功十八法 ★ 10:30～10:45	ボディースパイダー ★★★ 10:30～10:50	足腰・お腹トレーニング ★★ 10:30～10:50	バランストレーニング ★★ 10:30～10:50		
	筋膜リリース ★ 11:15～11:35	ストレッチ ★ 11:15～11:35	ストレッチ ★ 11:15～11:35	ストレッチ ★ 11:15～11:35	ストレッチボール ★ 11:15～11:35		
	ボディシェイプ ★★★ 14:10～14:30	足腰・お腹トレーニング ★★ 14:10～14:30	練功十八法 ★ 14:10～14:25	チェアエクササイズ ★★ 14:10～14:30	ボディシェイプ ★★★ 14:10～14:30		
						コアトレーニング ★★★ 14:30～14:50	足・お尻トレーニング ★★★ 14:30～14:50
	ストレッチ ★ 15:00～15:20	ストレッチ ★ 15:00～15:20	筋膜リリース ★ 15:00～15:20	ストレッチボール ★ 15:00～15:20	ストレッチ ★ 15:00～15:20	ストレッチ ★ 15:00～15:20	ストレッチ ★ 15:00～15:20

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 トレーニング室利用料金にてご参加いただけます。
- ③ 祝日は祝日プログラムを行います。
- ④ 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