

7月20日(月・祝) 海の日特別プログラム

プログラム名	時間	内容
リズムバランス ★★	10:30～10:50	音楽に合わせて動きながら筋力トレーニングや身体のバランスを調整します。
筋膜リリース ★	11:00～11:20	筋膜をじっくりとほぐし、痛みや不調を解消させましょう。
チェア体操 ★★	14:30～14:50	イスを使った簡単な体操で身体をほぐしていきます。
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。

※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トレーニング室利用料金にてご参加いただけます。

③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

