2026年
11月23日（月・祝）勤労感謝の日特別プログラム

プログラム名	時　間	内　容
快適ウォーキング ★★	10:30～10:50	正しいフォームや全身運動で歩行効率を高め、心身ともにすっきりさせましょう。
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。
ダンベルトレーニング ★★★	14:30～14:50	ダンベルを使って綺麗なアウトラインを作っていきましょう。
筋膜リリース ★	15:00～15:20	筋膜をじっくりとほぐし、痛みや不調を解放させましょう。

〈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（一般450円、高校生等※100円、区内シニア※100円）にてご参加いただけます。※要身分証明書提示
③都合により変更になる場合がございます。

※初めての方でも安心して参加できる内容のクラスです。

深川スポーツセンター　03-3820-5881