2026年

11月3日(火・祝) 文化の日特別プログラム

プログラム名	時　間	内　容
下半身集中 トレーニング ★★★	10:30～10:50	下半身を鍛えていつまでも元気に動ける身体を作りましょう。
足回りストレッチ ★	11:00～11:20	股関節と臀部をメインに、筋の緊張を緩め全身をリラックスさせることで疲れを解消し、体調を整えます。
ボールトレーニング ★★★	14:30～14:50	小さいボールを使用し、全身を引き締めます。 姿勢改善、シェイプアップに効果的です。
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。

〈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。※確認必須
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