

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7月14日～令和8年8月16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	ストレッチポール ★ 11:15～11:35		
	お祭りエクササイズ ★★ 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	ボディースパイダー ★★★ 14:10～14:30	ボディシェイプ ★★★ 14:10～14:30		
						お祭りエクササイズ ★★ 14:30～14:50	足・お尻トレーニング ★★★ 14:30～14:50
	ストレッチポール ★ 15:00～15:20	ストレッチ ★ 15:00～15:20	筋膜リリース ★ 15:00～15:20	ストレッチポール ★ 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。



夏

今年の深川八幡祭りは、
3年に1度の本祭り！

期間限定

7/14～8/16

第1弾！

お祭り エクササイズ



本祭りにちなんで、
お祭りで必要な筋力（下半
身・体幹・肩回り）をトレ
ーニングするLESSNPプロ
グラムです！
ぜひ、お祭り気分でご参加
ください♪

★レッスンスケジュールは裏面をご覧ください。

深川スポーツセンター

〒135-0044 江東区越中島1-2-18

TEL : 03-3820-5881 FAX : 03-3820-5884

営業時間 : 8 : 30～22 : 00

定休日 : 第2・第4月曜日

(祝休日の場合はその翌日)

