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6月1日現在

	月	火	水	木	金	土	日
９：００～	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		
	バランストレーニング ★★ 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		
						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
２１：５０迄							

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 祝日は祝日プログラムを行います。
③ 都合により変更になる場合がございます。

ＨＰはこちら→

深川スポーツセンター　　０３－３８２０－５８８１