

夏

2026

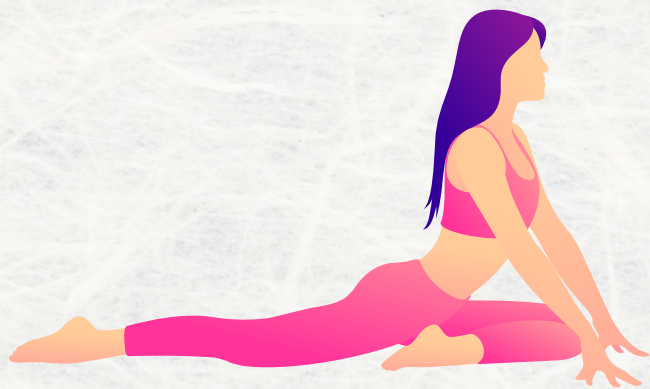
期間限定

8/17～9/30

お祭りエクササイズ第2弾！

夏の疲れやお祭り後の疲れに効く！

ボディケア



セルフマッサージやストレッチを組合せて、夏の暑さで疲れた身体を癒すレッスンプログラムです。
お祭り後の身体のケアにもぜひご参加ください。

★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)



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8月17日～9月30日

	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	ストレッチボール ★ 11:15～11:35		
	NEW ボディシェイプ ★★★ 14:10～14:30			NEW チェアエクササイズ ★★ 14:10～14:30	ボディシェイプ ★★★ 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			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
	期間限定 ボディケア ★ 15:00～15:20	ストレッチ ★ 15:00～15:20	筋膜リリース ★ 15:00～15:20	ストレッチボール ★ 15:00～15:20	ストレッチ ★ 15:00～15:20	期間限定 ボディケア ★ 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 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。

