

2026

トレーニング室

※一部開催時間に誤りがありました。
大変申し訳ございません。
修正いたしましたのでご確認ください。

シルバーウィーク特別プログラム

9.21 月

9.22 火

9.23 水

10:30~10:50 ★★

膝スムーズコンディショニング

10:30~10:50 ★★

リズムバランス

10:30~10:50 ★★★

スパイダーDE体幹

11:00~11:20 ★

ストレッチポール

11:00~11:20 ★

筋膜リリース

11:00~11:20 ★

ストレッチ

14:30~14:50 ★★★

足腰お腹トレーニング特別版

14:30~14:50 ★★

腹筋集中トレーニング

14:30~14:50 ★★★

チューブトレーニング

15:00~15:20 ★

ボディケア

15:00~15:20 ★

ストレッチ

15:00~15:20 ★

筋膜リリース

- 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都合により変更になる場合がございます。



深川スポーツセンター ☎03-3820-5881