

令和8年度

8月11日(火・祝) 山の日特別プログラム

プログラム名	時 間	内 容
腹筋集中トレーニング ★★★	10:30～10:50	お腹まわりを集中的に鍛え、腰痛予防・改善をしていきましょう。
ストレッチ ★	11:00～11:20	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。
下半身集中トレーニング ★★★	14:30～14:50	足を集中的に鍛え、膝痛予防・改善と脚力アップを目指します。
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。

※初めての方でも安心して参加できる内容のクラスです。

〈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

