

# トレーニング室

## ショートプログラムのご案内

- ・ 場所はフリースペース(多目的室)にて行います。
- ・ プログラム開始時にお声掛けいたしますのでトレーニング室にてお待ちください。

### 4 月ショートプログラム予定表

日程	曜日	時間	内容	定員
6 日	木	15 : 00 ~ 15 : 30 30 min	ポールエクササイズ	5 名
19 日	水	15 : 00 ~ 15 : 30 30 min	肩こり・腰痛予防体操	10 名
26 日	水	15 : 00 ~ 15 : 30 30 min	チューブトレーニング	10 名
日		: ~ : min		名
日		: ~ : min		名
日		: ~ : min		名
日		: ~ : min		名
日		: ~ : min		名
日		: ~ : min		名

お問い合わせ TEL:045-771-8118 磯子スポーツセンター