

無料

10分間プチトレーニング

を試してみませんか？

| 1/18~の予定 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|-----------------------|--|---|---|--|
| 11:00~11:10 (10分間) | タオル運動 吉田 タオルを使ってカラダを ほぐしましょう | ダンベル運動 柿本 ダンベルを使って 筋トレしましょう | 踏み台運動 吉田 ステップ台を使った やさしいトレーニング | |
| 15:00~15:10 (10分間) | | 体幹プチトレ 宮本 基本的な体幹トレーニング。 初心者最適。 | ダンベル運動 柿本 ダンベルを使って 筋トレしましょう | 体幹プチトレ 宮本 基本的な体幹トレーニング。 初心者最適。 |
| 19:00~19:10 (10分間) | ダンベル運動 柿本 ダンベルを使って 筋トレしましょう | カラダリセット 濱 ストレッチで心身ともに リセットしましょう | | プチ筋トレ 濱 チューブを使って 筋トレしましょう |

- プチトレーニングは、フィットネスジム利用者対象となります。フィットネスご利用には利用登録が必要です。
- 別途フィットネス利用料（町内：200円 町外：360円）が必要です。
- 運動初心者の方に安心してご参加いただける内容です。
- 都合により、内容の変更または中止となることがございます。お気軽にお問合せください。