

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。