

＜トレーニングルーム ストレッチのご案内＞

トレーニングルーム利用者を対象にした20分間のストレッチを行います。
 トレーニング前後のウォーミングアップやクールダウンとして効果的です。
 ※トレーニングルームの登録が必要です。
 ※大会開催などの影響で実施しない日もあります。

	種目	4月	5月	6月	7月
午前 11:00 ~11:20	すっきりストレッチ(火) 第三体育室	2・9・16・23	14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23・30
	すっきりストレッチ(水) 会議室	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31
	すっきりストレッチ(木) 第三体育室	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25
	すっきりストレッチ(土) 第二体育室	6・13・20・27	11・18・25	1・8・22	6・13・20・27
午後 13:50 ~14:10	ゆったりストレッチ(火) 第三体育室	2・9・16・23	14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23・30
	ゆったりストレッチ(木) 第三体育室	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25