

＜トレーニング室 ストレッチのご案内＞

トレーニング室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。
 ※トレーニング室の登録が必要です。
 ※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	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28
	すっきりストレッチ(水) 会議室	1・8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22・29
	すっきりストレッチ(木) 第三体育室	2・9・16・23・30	14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・30
	すっきりストレッチ(金) 第三体育室	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・31
	すっきりストレッチ(土) 第二体育室	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・13	4・11・18・25
午後 15:10 ~15:30	ゆったりストレッチ(月) 第三体育室	13・20・27	11・18・25	8・15・22・29	13・20・27
	ゆったりストレッチ(火) 第三体育室	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28
	ゆったりストレッチ(木) 会議室	2・9・16・23・30	14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・30