

<トレーニングルーム ショートエクササイズのご案内>

トレーニングルーム利用者を対象にした20分のエクササイズです。

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

○印は第二体育室

武蔵村山市総合体育館

042-520-0082