

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

○印は第二体育室

武蔵村山市総合体育館

042-520-0082