

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

○印は第二体育室

武蔵村山市総合体育館 042-520-0082