

<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。

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

1/8(火)のすっきりストレッチは第二体育室で実施します