

<トレーニングルーム ストレッチのご案内>

トレーニングルーム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
すっきりストレッチ(火) 11:00~11:20 第三体育室	10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17 24・31
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) 11:00~11:20 会議室	11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25
すっきりストレッチ(木) 11:00~11:20 第三体育室	12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19・26
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	14・21・28	12・19・26	2・9・23	7・14・21・28