

<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。

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

* 8/1(水)はイベント開催のため

午後15:10からゆったりストレッチを行います。