

準備体操や整理体操に

12月限定



みんな

自由参加

何度でもOK!

ストレッチ

概ね5分



5分で  
スッキリ!



正しい  
ストレッチを  
運動指導員が  
お伝えします!

トレーニング  
ルーム利用の方

参加無料  
予約不要

朝の部 9:30~

12/9(月)・13(金)・17(火)  
19(木)・25(水)

昼の部 13:45~

12/5(木)・11(水)・27(金)

体力測定室にお集まりください  
(トレーニングルーム内)

トレーニングルーム

個人利用の時間内であれば

誰でも

参加できます

