

# リフレッシュ体操

レッスン時間 **45分**

## 筋トレ・ストレッチ

トレーニング室で行っていましたが、リフレッシュ体操を再開します  
※当面の間、筋トレ・ストレッチ体操のみとなります。

定員 **10** 名



トレーニング室のチケットが必要です。

参加希望者はトレーニング室にある用紙に名前をご記入ください。

トレーニング室ご利用の方も時間内であればご参加できます。

リフレッシュ体操後はトレーニング室に戻ってのご利用はできません。

ご注意ください。

室内シューズが必要です。

場所は総合体育館 2階会議室となります。

トレーナーの指示にて移動をお願いいたします。

## 11月日程

11月 2日(月) 14:45~15:30

11月 5日(木) 14:45~15:30

11月16日(月) 14:45~15:30

11月24日(火) 10:45~11:30

11月25日(水) 15:15~16:00

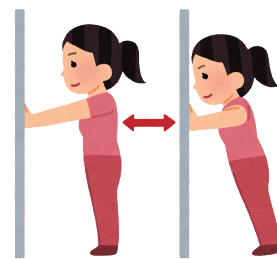


くにたち市民総合体育館 トレーニング室

# 日程

## 11月

11月 2日(月)	14:45~15:30
11月 5日(木)	14:45~15:30
11月16日(月)	14:45~15:30
11月24日(火)	10:45~11:30
11月25日(水)	15:15~16:00



## 12月

12月 1日(火)	10:45~11:30
12月 7日(月)	14:45~15:30
12月 8日(火)	10:45~11:30
12月14日(月)	14:45~15:30
12月15日(火)	10:45~11:30
12月18日(金)	14:45~15:30
12月22日(火)	10:45~11:30
12月23日(水)	14:45~15:30