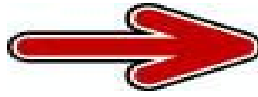


※4月から『らくらくトレーニング』が変わります！！

(例)

日	月	火	水	木	金	土
					ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & ワンポイント
ストレッチ30	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & ワンポイント
ストレッチ30	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & ワンポイント
ストレッチ30	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & ワンポイント
ストレッチ30	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & ワンポイント

【現行】



【変更】

(例)

日	月	火	水	木	金	土
					ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30
ストレッチ30	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30
ストレッチ30	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30
ストレッチ30	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30
ストレッチ30	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30
ストレッチ30	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30 & エクササイズ	ストレッチ30

【変更後】

※変更内容

◎4月より、ストレッチ&ワンポイントレッスンが変わります。
それに伴い、土曜日の14:30～は「ストレッチ30」になります。

土 2	→	土 2
ストレッチ30 & ワンポイント		ストレッチ30

【変更】

◎木曜日は、午前(10:30～)と午後(14:30～)で内容が異なります。

木 7	→	木 7
ストレッチ30		ストレッチ30 & エクササイズ

【変更】

☆ストレッチ30 (定員10名)

- ・月曜、木曜 (10時30分～、30分)
- ・日曜、土曜 (14時30分～、30分)

○全身のストレッチを30分間行います。

☆ストレッチ30&エクササイズ (定員10名)

- ・月曜日、火曜日、水曜日、木曜日、金曜日
- ・(14時30分～60分)

○全身のストレッチを行った後に、30分の簡単なエクササイズを皆さんと一緒にいきます。

☆エクササイズの内容

- 下半身のエクササイズ
- 上半身のエクササイズ
- 腹筋のエクササイズ
- 体幹のエクササイズ
- ボールを使ったエクササイズ

大きく分けたこの5種類のエクササイズを1週間に振り分けています。

☆申し込み方法

- 申し込みは、体育館窓口・電話での予約制(先着10名まで)になります。
- 申し込み回数には制限があります。ストレッチ30&エクササイズは1週間に3回までの申し込みとさせていただきます。
- 申し込みは、希望日の前月21日から受付開始(ただし、21日が定期点検日だった場合は22日から開始)です。

☆キャンセルの場合はご連絡ください。

☆その他、不明な点等がありましたら気軽に指導員までお尋ねください。

中央体育館 TEL(741-0301)