



らくらくトレーニング予定表(5月)



※来月6月分の受付は5月22日からです。

日	月	火	水	木	金	土
		5/1	2	3	4	5
		ストレッチ30 & 腕筋	ストレッチ30 & ポール	ストレッチ30 & ストレッチ30 & 体幹	ストレッチ30 & 下半身	ストレッチ30
6	7	8	9	10	11	12
ストレッチ30	ストレッチ30 & ストレッチ30 & 上半身	ストレッチ30 & 下半身	ストレッチ30 & 体幹	ストレッチ30 & ストレッチ30 & ポール	ストレッチ30 & 上半身	ストレッチ30
13	14	15	16	17	18	19
ストレッチ30	ストレッチ30 & ストレッチ30 & 体幹	ストレッチ30 & 上半身	ストレッチ30 & 腕筋	ストレッチ30 & ストレッチ30 & 下半身	ストレッチ30 & ポール	ストレッチ30
20	21	22	23	24	25	26
ストレッチ30	休館日	ストレッチ30 & 体幹	ストレッチ30 & 下半身	ストレッチ30 & ストレッチ30 & 上半身	ストレッチ30 & 腕筋	ストレッチ30
27	28	29	30	31		
ストレッチ30	ストレッチ30 & ストレッチ30 & 下半身	ストレッチ30 & ポール	ストレッチ30 & 上半身	ストレッチ30 & 腕筋		

☆ストレッチ30 (定員13名)

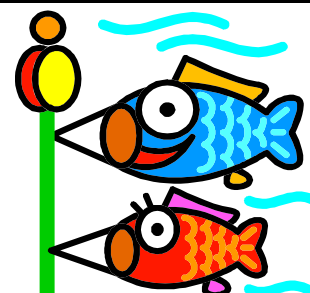
- ・月曜日、木曜日(10時半～、各30分)
- ・日曜日、土曜日(14時半～、各30分)

●全身のストレッチを30分間おこないます。

☆ストレッチ30 & エクササイズ (定員13名)

- ・月曜日、火曜日、水曜日、木曜日、金曜日、(14時半～15時半)

●全身のストレッチを行った後に、30分簡単なエクササイズを皆さん一緒に行います。原則一週3回までの申し込みです。



※窓口・電話での予約制(先着順)になります。
キャンセルの場合はご連絡下さい。
わからないことがありましたら指導員までお尋ね下さい。

楽しく運動してみませんか？
初心者の方、運動が苦手な方、
大歓迎です！！

中央体育館 TEL 741-0301