

in 小山運動公園 開運スポーツ合宿所

無料エクササイズプログラム **3**days

30分間の無料エクササイズと一緒にカラダをスッキリさせましょう♪

9.18

Wednesday・・・水

①

9:20～9:50

チューブトレーニング

★★★★☆☆

ゴムチューブを使用した
筋トレプログラム

②

10:00～10:30

ポールストレッチ

★★★★☆☆

ストレッチポールを
使用したストレッチ
プログラム

9.19

Thursday・・・木

①

9:20～9:50

ストレッチ

★★★★☆☆

全身をゆっくり
伸ばします

②

10:00～10:30

簡単筋トレ

★★★★☆☆

簡単な筋トレを
何種類か行います
引き締めましょう♪

9.20

Friday・・・金

①

10:00～10:30

ストレッチ

★★★★☆☆

全身をゆっくり
伸ばします

すでにご案内済の
30分無料ストレッチ

Let's exercise!



募集内容

- 定員 各プログラム 8名 (先着順)
- 参加料 **無料**
- 持ち物 ストレッチマット・飲み物・タオル
※チューブトレーニング、簡単筋トレ参加の方は室内履きをお持ちください
- 申込方法 窓口、電話