

# ショートプログラム

普段のトレーニングにスパイスを！毎月、様々なテーマについてポイントを絞って紹介します。  
お気軽にご参加ください。

時 間 10:30~11:00 または 14:30~15:00  
場 所 温水プール2階 50mプール観覧席のフリースペース  
対 象 トレーニング会員  
料 金 無料（トレーニング使用料のみで参加可）  
定 員 各10名 ※変更になる場合があります  
受付方法 トレーニング室受付カウンターにて受付（先着順）  
講 師 健康運動指導士またはトレーニング指導士等



月	日にち	曜日	時間	内容	申込み 受付開始日
	6日	火	10:30~11:00	正しい呼吸法を知ろう	3月2日（火）
	20日	火	14:30~15:00		
	12日	水	10:30~11:00	足裏、足首について知ろう	4月1日（木）
	26日	水	14:30~15:00		
	10日	木	10:30~11:00	自律神経を整えよう	5月1日（土）
	24日	木	14:30~15:00		
	9日	金	10:30~11:00	腰痛予防ストレッチ	6月1日（火）
	23日	金	14:30~15:00		
	12日	木	10:30~11:00	筋力トレーニングについて知ろう	7月1日（木）
	26日	木	14:30~15:00		
	10日	金	10:30~11:00	有酸素運動とストレッチで 疲労回復	8月1日（日）
	24日	金	14:30~15:00		
	13日	水	10:30~11:00	下半身を鍛えよう	9月1日（水）
	27日	水	14:30~15:00		
	12日	金	10:30~11:00	肩甲骨のストレッチ	10月1日（金）
	26日	金	14:30~15:00		
	8日	水	10:30~11:00	バランス能力と体幹	11月2日（火）
	22日	水	14:30~15:00		
	14日	金	10:30~11:00	腹筋、背筋を鍛えよう	12月1日（水）
	28日	金	14:30~15:00		
	8日	火	10:30~11:00	首肩コリ解消ストレッチ	1月4日（火）
	22日	火	14:30~15:00		
	9日	水	10:30~11:00	始めてみよう ウォーキング、ランニング	2月1日（火）
	23日	水	14:30~15:00		