

ショートプログラム

普段のトレーニングにスパイスを！2か月に1回、様々なテーマについて紹介します。
ぜひご参加ください。

時 間 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5名
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 | 曜 日 |
|---|-----|-----|-------------|------------------------------|--------------|-----|
|  | 27日 | 水 | 14:30~15:00 | 今さら聞けない!? トレーニングの基本を学ぼう | 3月1日 | 火 |
|  | 25日 | 土 | 14:30~15:00 | 夏目前!?トレーニング室で 腹筋背筋を追い込もう | 5月1日 | 日 |
|  | 26日 | 金 | 14:30~15:00 | トレーニング室ストレッチ DVDの解説を聞こう①② | 7月1日 | 金 |
|  | 23日 | 日 | 14:30~15:00 | マシンで下半身を鍛えて Let's減量 | 9月1日 | 木 |
|  | 21日 | 水 | 14:30~15:00 | トレーニング室ストレッチ DVDの解説を聞こう③④ | 11月1日 | 火 |
|  | 24日 | 金 | 14:30~15:00 | 肩甲骨周りをほぐして 楽々生活 | 1月4日 | 水 |