

# トレーニングルーム ミニ教室

《日程》 **3月14日(火)・27日(月)**

《時間・内容》

★体幹

トレーニング★

(バランスボール)

10:00~10:30

14:00~14:30

★ストレッチポールで

リラックス★

10:40~11:10

14:40~15:10

《場所》 体力測定室 (トレーニングルーム横)

《定員》 各回10名

《受講料》 200円/回

《持ち物》 飲み物・タオル・室内用シューズ

《申し込み方法》

**予約制**となっておりますので、総合受付にて予約をお願いします。定員にない次第締め切らせて頂きます。

★しっかりトレーニングを行いますので、動きやすい服装でお越し下さい!

廿日市市スポーツセンター

春におきて  
トレーニング♪

