

総合体育館トレーニング室

日付	時間	担当	プログラム
8/9(土)	9:30~10:30	清家	バレエストレッチ&エクササイズ
	10:45~11:45	清家	朝の少し慣れたバレエ
	12:00~13:15	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
	13:30~14:15	松浦	かんたんエアロ ★
	14:25~15:10	松浦	土曜午後のピラティス
	17:45~18:45	清家	夜の少し慣れたバレエ
8/10(日)	12:00~13:15	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
	13:30~14:15	佐々木	かんたんエアロ&腹筋 ★
	14:30~15:15	佐々木	ヨーガストレッチ
	18:15~19:00	磯邊	ボディパンプ(夜の筋トレ) ★
	19:15~20:00	磯邊	ボディコンバット ★
8/11(月) 山の日	12:00~13:00	加藤	ボディバランス(姿勢調整)
8/12(火)	9:30~10:15	松浦	やさしいエアロビクス ★
	10:45~11:45	松浦	代謝を上げて脂肪を落とす教室 ★
	12:00~12:45	松浦	骨盤調整&やさしいヨーガ
	14:30~15:30	-	トレーニングフリー利用(200円) ★

8月特別プログラム

日付	時間	担当	プログラム
8/13(水)	15:15~16:15	田中	大人バレエ(入門)
8/14(木)	9:30~10:15	岩崎	朝のいきいき体操 ★
	10:45~11:45	岩崎	ヨーガ入門
	12:10~13:10	堀井	腰痛肩こり改善体操
	13:25~14:10	堀井	かんたん体操&筋トレ ★
	14:20~15:05	堀井	背骨コンディショニング
8/15(金)	10:45~11:30	早川	かんたんエアロ ★
	14:20~15:20	-	トレーニング室フリー利用(200円)★

対象／16歳以上の方(定員各20名) 定員になり次第締め切りです。

申込方法／電話受付のみ。 受付時間:10時から20時

参加希望プログラムの 6日前の10時より前日20時まで受付

参加費／1種目400円

持ち物／運動できる服装・タオル・飲み物をご用意ください。

★印のついたプログラムは室内用運動シューズが必要です。

お問い合わせは

品川区立総合体育館

03-3449-4400