

トレーニング教室

・バランスボール・ストレッチポール・筋膜リリース・ダンベル

自宅に眠っている器具ありませんか？

この機会に使い方を覚えてどんどん活用していきましょう！

ストレッチや筋力トレーニングを中心に

初心者向けのトレーニング教室です！

①月曜日コース…

令和8年1月5日～2月9日までの各月曜日5回

10:00～11:00

②土曜日コース…

令和8年1月10日～2月7日までの各土曜日5回

19:00～20:00



定員：10名程度

費用：4,000円 初回インボディ測定実施

(内訳：教室参加費、参加当日のトレーニング室利用料)

～継続は力なりです～

簡単な運動から始めることで継続するハードルが下がります。

今回の教室をきっかけにトレーニングをしてみませんか？

運動しやすい環境を作り、日々健康に過ごせるように

お手伝いさせてください！！



【問い合わせ】

多摩市立総合体育館

☎ 042-374-2313