

後半コース

# 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
- ・年末年始で身体眠ってませんか？  
2月/3月は**トレーニング室利用**と**教室**で動いて行きましょう
- ・寒い日に身体を動かし、基礎代謝を上げて行きましょう♪

## ①月曜日コース…

令和8年2月23日～3月30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2月14日～3月21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

お手伝いさせていただきます！！



【問い合わせ】

多摩市立総合体育館

☎ 042-374-2313