

# 【名東スポーツセンター トレーニング室】

## ショートプログラム再開のご案内

再開時期：**令和4年5月9日(月)～** ※祝休日の実施はなし

参加方法：**開始10分前**より、トレーニング室カウンターにて参加札をお受け取り下さい。

定員：**先着4名**

### ショートプログラムスケジュール(予定)

	月	火	水	木	金
10:30 ↓ 10:50	コンディショニング	自重トレーニング			部位別 トレーニング
14:00 ↓ 14:20			筋膜リリース	ゆったりストレッチ	

	レッスン名	強度	難度	内容
■	自重 トレーニング	★★	★★	全身をバランスよく鍛えシェイプアップ!
	部位別 トレーニング	★★	★★	各部位を集中的に引き締めましょう!
■	コンディショニング	★	★	全身を整えて美しい姿勢を手に入れましょう!
	筋膜リリース	★	★	からだのコリをほぐし、伸ばし、 バランスの良い姿勢をつくりましょう!
	ゆったりストレッチ	★	★	気持ちよく全身の筋肉をほぐしましょう!

#### 名古屋市名東スポーツセンター

〒465-0067 名東区猪高町大字高針字勢子坊 307-12

Tel(052)705-4948 Fax(052)705-4952

【指定管理者】(公財)名古屋市教育スポーツ協会

