

# トレーニング室利用者限定プログラム！！

## ワンポイントレッスン お知らせ！！

- 日時** 毎週水曜日 午後2時から午後2時30分
- 場所** 体力測定室
- 対象** トレーニング室利用者(18歳以上)
- 定員** 各日 先着5名
- 参加料** 無料



ストレッチ体操

骨盤体操

腰痛予防体操

肩こり予防体操

足裏体操

### 【申込方法】

トレーニング室内カウンターにある受付台帳に直接お名前をご記入ください。

ヘルスエリア事務室