

# ミニプログラム ご案内

どなたでも参加しやすいように内容を一新しております。  
 定員や参加方法、スケジュールの変更がありますので、ご注意ください。  
 下記の注意点等を確認いただき、参加するようお願いいたします。

**定員** : **10名** (定員を超えた場合は抽選となります)  
 ※安全管理の関係上、ミニプログラムは定員(10名)を設けています。

**開催時間** : 9:30~9:50、14:30~14:50、19:00~19:20 1日3回

**対象** : トレーニング室 利用者向け

**会場** : トレーニング室

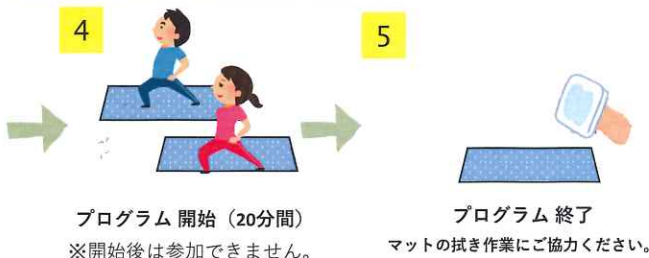
**受付・抽選時間** : **プログラム開始10分前** (9:20 / 14:20 / 18:50 )

## 1) 参加方法 ~ 流れ

**時間** 9:20 / 14:20 / 18:50 開始10分前からアナウンスを行います



**時間** 9:30 / 14:30 / 19:00 9:50 / 14:50 / 19:20



スペースが限られております。譲り合ってくださいようお願いします。

## 2) お願い

- ・プログラム開始10分前~実施中はフリースペースの利用を中止します。利用中の方へ移動のお願いをすることがございます。
- ・トレーニング室利用券の購入、お着換えを済ませてから参加受付をしてください。
- ・プログラム終了後は、マットの消毒作業にご協力ください。
- ・プログラム前後は混雑が予想されます。スタッフの指示に従ってご参加ください。

## 3) 注意事項

- ・トレーニング室利用者向けのプログラムです。プログラムに参加できなくても、返金はできません。場合によっては、ミニプログラムのみ参加の方をお断りすることがございます。
- ・抽選終了後は参加受付できません。
- ・定員に満たなかった場合は先着順となります。

## 4) スケジュール

		A : らくらくストレッチ				B : 筋力トレーニング		
時間	月	火	水	木	金	土	日/祝	
9:30~9:50	A	A	A	A	A	A	A	
14:30~14:50	A	B	A	B	A	B	A	
19:00~19:20	B	A	B	A	B	A	B	

**【らくらくストレッチ】** 心身ともにリラックスすることが目的のプログラムです。運動後のクールダウン、疲れているときの疲労回復などにおすすめです。

**【筋力トレーニング】** 筋肉をしっかり動かし、筋力維持等を目的としたプログラムです。汗ばむ運動を続け、理想のカラダを目指しましょう。