

ミニプログラム ご案内

定員：**10名**（定員を超えた場合は抽選となります）

開催時間：9:30～9:50、14:30～14:50 1日2回

対象：トレーニング室 利用者向け

会場：トレーニング室

1) 参加方法

- プログラム開始10分前から受付カードを配布します。
- 定員(10名)を超えた場合は抽選、定員に満たなかった場合は先着順となります。
- 抽選の参加は開始10分前までにトレーニング室にいた方が対象です。

2) スケジュール

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

【A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。

【B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。

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。
- ・トレーニング室利用券の購入、お着替えを済ませてから参加受付をしてください。
- ・受付カード・当選の交換・譲渡はご遠慮ください。
- ・プログラム開始後の参加はできません。
- ・プログラム開始10分前～実施中、フリースペースを利用している方へ移動のお願いをする場合がございます。また参加人数によってはフリースペースの利用を中止させていただきます。
- ・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。