

取手グリーンスポーツセンター トレーニング室プログラム

火	水	金
エクササイズ 15 : 15～16 : 00 (研修室)	エクササイズ 11 : 00～11 : 45 (研修室)	エクササイズ 19 : 00～19 : 45 (研修室)

エクササイズとは？

- ・エアロビックダンス
- ・キックボクシングなど

【対象】 トレーニング室利用者

【時間】 45分（15分程度のストレッチを含む）

【内容】 初心者の方でも気軽に参加できるプログラムです。
トレーニング室をご利用の方はどなたでも参加できます。



※エクササイズはトレーニング室の初回講習を受けた後に参加可能になります。

注意事項

- ① 研修室への入室は教室開始10分前からです。お時間になりましたら研修室へお越しくください。
- ② エクササイズ開始から10分経過後の入室は、ご遠慮ください。
- ③ 教室参加中のマスクの着用は個人の判断にゆだねます。
- ④ 運動中の事故防止のため、飲み物を各自ご持参ください。

7月 エクササイズ日程表

教室名	曜日	時間	場所	担当	日程
キックボクシング	火	15時15分～16時00分	研修室	松田	2日・9日・16日・23日・30日
エアロビクス	水	11時00分～11時45分		川畑	3日・10日・17日・24日・31日
エアロビクス	金	19時00分～19時45分		竹内	5日・12日・※19日・26日

※19日(金)は、15時15分～16時 キックボクシングエクササイズを行います。(担当:松田)

エクササイズの内容変更や開催が中止になる場合もございます。予めご了承ください。

TEL 0297-78-9090

ホームページ <http://www.toride-green-spocen.com>