


2023年 1月 リフレッシュプログラム

当日、トレーニング室利用の方は**無料**で参加できます！ 30分間、心地よくからだを動かしませんか？

▼開催スケジュールはこちら▼

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 ●ストレッチ 10:15~10:45
年末年始 休館						
8	9	10 休館日	11	12 ●自重トレーニング 13:30~14:00	13	14
15	16	17 ●ストレッチ 10:15~10:45	18	19	20 ●はじめてのヨガ 10:15~10:45	21
22	23	24 ●自重トレーニング 13:30~14:00	25	26	27 ●ストレッチ 10:15~10:45	28
29	30	31 ●はじめてのヨガ 13:30~14:00				

- ストレッチ …全身を気持ちよく伸ばします
- 自重トレーニング …自分の体重を使った筋トレを行います
- はじめてのヨガ  …ヨガのシンプルな動きと瞑想で構成されたマインドフルネスプログラム

定員	10名（先着順）
場所	多目的スタジオ or 研修室
料金	530円（税込）※当日、トレーニング室利用の方は無料
持ち物	室内用シューズ・ストレッチマット・運動しやすい服装・タオル・飲み物
申込	当日、小山市立体育館 窓口へ直接お声がけください
当日の流れ	初回講習済の方：窓口で受付 ▶ トレーニング室受付で通常通り入館処理 ▶ 開始時間までに会場へ プログラムのみ参加の方：窓口で受付 ▶ 券売機でチケット購入 ▶ 会場へ
注意事項	・トレーニング室は初回講習受講者のみご利用頂けます ・初回講習受講済みであっても当日トレーニング室のご利用がない場合はプログラム参加料が発生いたします
問い合わせ	小山市立体育館 〒323-0818 栃木県小山市塚崎1408-1 ☎ 0285-28-1250 営業時間 9:00~21:00 休館日 毎月第2月曜日・年末年始 HP https://oyama-shiritsutaiikukan.jp/