

12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？

ストレッチ



自重
トレーニング

12.5(月)

10:15~10:45

12.13(火)

13:30~14:00

12.23(金)

10:15~10:45

12.9(金)

10:15~10:45

12.20(火)

13:30~14:00

筋トレ納め?! ちょっと頑張る30分にしませんか?

12.26(月)

10:15~10:45

【定員】 10名(当日受付・先着順) 【場所】多目的スタジオor研修室

【参加料】 530円(税込) ※当日、トレーニング室利用の方は無料

【申込】 小山市立体育館 窓口へ直接お声がけください

【持ち物】 ストレッチマット・室内シューズ・飲み物・タオル

※トレーニング室は初回講習受講者のみご利用頂けます。まだ初回講習会を受講していない方はぜひご予約ください。

お申し込み・お問い合わせ

小山市立体育館

TEL 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