

＼自分の体重を利用した簡単な筋トレです／

# ストレッチ & 自重トレーニング

30分間、心地よくからだを動かしませんか？

当日、トレーニング室ご利用の方

参加料 **無料** !!

ストレッチ
① <u>8月9日(火)</u> 10:15~10:45
② <u>8月25日(木)</u> 10:15~10:45
定員：10名 ※当日受付・先着順

自重トレーニング
① <u>8月12日(金)</u> 10:15~10:45
② <u>8月23日(火)</u> 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