

トレーニング室

無料プログラムのお知らせ

下記の日程でトレーニング室内のストレッチエリアで**無料プログラム**
(**トレ室利用者限定**)を実施します。

※トレーニング室の利用料金のみで参加できます。

月	11:00~11:20	お腹集中エクササイズ
火	11:00~11:20	全身ストレッチ
水	11:00~11:20	おまかせトレーニング
木	11:00~11:20	おまかせトレーニング
金	11:00~11:20	下半身ターゲット

【お腹集中エクササイズ】

お腹の筋肉を集中的に鍛えます

【全身ストレッチ】

全身の筋肉を気持ちよく伸ばします

【おまかせトレーニング】

担当トレーナーにおまかせのトレーニング

【下半身ターゲット】

下半身を中心とした筋肉トレーニング

開始時間にストレッチエリア
にお集まりください。



相模原ギオンアリーナ(総合体育館)トレーニング室