

2025 年 9 月 22 日 (月) より変更いたします

トレーニング室利用者限定

無料

プログラムのお知らせ

下記日程(祝日休講)でトレーニング室「青ストレッチエリア」にて
“無料おまかせトレーニング 20”を実施します。是非ご参加ください。

■おまかせトレーニング 20 とは…

担当トレーナーのおまかせトレーニング例

- ・ 全身の筋肉を気持ちよくほぐします。
- ・ お腹・足腰などの 、かんたんトレ 、をご紹介します。



▼開始時間に青ストレッチエリアにお集まりください。

月		
火	11 : 00～11 : 20	
水	11 : 00～11 : 20	
木	11 : 00～11 : 20	※14 : 30～15 : 15 (拡大版 : 第2週目のみ開催)
金		14 : 30～14 : 50

◎月曜日、金曜日の午前枠は、ございません。

◎担当トレーナーは、週替わりで変わる場合がございます。(ご注意 : 祝日休講)

◎開催スケジュールは、変更する場合がございます。

◎※印 : 木曜午後枠は、第2週のみとなります。

拡大版 : 健康セミナー (多目的室にて)



相模原ギオンアリーナ (総合体育館) トレーニング室