

# 【トレーニング室プログラム開始のお知らせ】

コロナウイルス感染拡大防止策として、プログラムを中止して

おりましたが **2021/11/22(月)より** 徐々に再開い

たします。なお、コロナ対策以前のプログラムとは内容が異なります  
ので、あらかじめご了承ください。

予定表は別紙の通りです。皆様のご参加をお待ちしております。

五日市ファインプラザ

# 【プログラムの内容について】

★新プログラム★

## 『ザ・サーキット&ストレッチエクササイズ』

### ○ザ・サーキット

無酸素運動（筋力トレーニング）と有酸素運動を交互におこないます。

短時間で効率よく全身のトレーニングができます。

### ○ストレッチ

運動前、運動後に体を伸ばすと、ケガの予防や心身のリラックスの効果があります。

**1回30分のプログラムです！**

**《定員は5名です》**

**※利用予約の際にプログラムに参加する旨をお伝えください！**