

くりはま花の国プール

# トレーニング室 ショートレックスン

お気軽にご参加ください!

時間	月	火	水	木	金
10:00 ~10:15	ストレッチ	筋トレ	ストレッチ	筋トレ	ストレッチ
17:00 ~17:15	ヨガ	ストレッチ		ヨガ	筋トレ

■時間

① 10:00~10:15    ② 17:00~17:15

■開催場所 / トレーニング室

■定員 / 各回10名

お手軽な  
**15分**  
レッスンです



トレーニング室利用者対象のレッスンとなります

\*詳しくはスタッフにおたずねください。