

トレーニングルーム

サービスプログラム案内

講師：鬼澤

資格：健康運動指導士、管理栄養士

毎週金曜日開催

簡単
ストレッチ

簡単
自重トレーニング

午前の部

① 10:00～10:40

② 11:00～11:40

定員：7名

参加費：無料

マットを使った簡単なストレッチを行います。

午後の部

① 14:00～14:40

② 16:00～16:40

定員：7名

参加費：無料

マットを使った簡単な自重トレーニングを行います。

プログラムへの参加は無料ですが、トレーニングルーム
入場料に330円がかかりますのでご注意ください。

田園調布せせらぎ館