

10.8（月・祝）スポーツまつり

# トレーニングルーム

## 無料開放と各種教室

● 10:00～10:45

### 体力測定

1年に1回、自分の体力を調べてみよう！

●各教室定員 25名

●教室開始 30分前から受付開始

● 11:00～11:45

### 効かせるヨガ

頭のとっぺんからつま先まで、使っている部分をしっかり意識してポーズを行います。はじめての方でもOK☆

● 13:00～13:45

### おうちでできる筋トレ

おうちでも気軽にできる筋トレをご紹介します。  
正しいフォームのポイントを確認できます！

● 14:00～14:45

### エンジョイエアロ

その名のとおり、軽快なリズムにのってみんなで楽しく  
エアロビック！レッツ エンジョイ！！

大森スポーツセンター