



提供：東村山スポーツプロモーションJV

トレーニング体験ツアー

場所	1 F トレーニング室
時間	11:40～12:10、13:20～13:50
対象	高校生以上
定員	各10名（当日先着順）

初めてトレーニングをする方、改めてトレーニング方法を確認したい方向けの体験イベントです。
ふらっと参加も常時受け付けます！



体験レッスン

場所	1F トレーニング室
対象	高校生以上
定員	各30名（当日先着順）

- 内容
- ①10:15～10:45 【ステップ&エアロ】
ステップ台を使って上下に体を動かそう！！
 - ②11:00～11:30 【骨盤エクササイズ】
骨盤をほぐしながら姿勢改善を目指そう！！
 - ③12:45～13:15 【バランスボール】
バランスボールを使って体幹を動かそう！！
 - ④14:15～14:30 【セルフリンパマッサージ】
リンパの流れを良くして体調改善！！
 - ⑤14:30～14:50 【ストレッチポール】
ストレッチポールを使い全身ストレッチ！！

