

# ミニプログラム ご案内

定員： **10名** (定員を超えた場合は抽選となります)

開催時間： 9:30～9:50、14:30～14:50 1日2回

対象： トレーニング室 利用者向け

会場： トレーニング室

## 1) 参加方法

- 9:20 / 14:20 の開始10分前から受付カードを配布します。
- 定員(10名)を超えた場合は抽選、定員に満たなかった場合は先着順となります。
- 抽選の参加は開始10分前までにトレーニング室にいないとできません。

## 2) スケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:30～ 9:50	A	A	A	A	A	A	A
14:30～ 14:50	A	B	A	B	A	B	A

**【Aらくらくストレッチ】** 心身ともにリラックスすることが目的のプログラムです。  
運動後のクールダウン、疲れているときの疲労回復などにおすすめです。

**【B筋力トレーニング】** 筋肉をしっかり動かし、筋力維持等を目的としたプログラムです。  
汗ばむ運動を続け、理想のカラダを目指しましょう。

## 3) 注意事項

- ・トレーニング室利用者向けのプログラムです。プログラムに参加できなくても、返金はできません。  
場合によっては、ミニプログラムのみ参加の方をお断りすることがございます。
- ・抽選終了後は参加受付できません。
- ・プログラム開始10分前～実施中はリースペースの利用中の方へ移動のお願いをすることがございます。また参加人数によっては利用中止とする場合があります。
- ・トレーニング室利用券の購入、お着換えを済ませてから参加受付をしてください。
- ・プログラム前後は混雑が予想されます。スタッフの指示に従ってご参加ください。