

5月10日こだいらグリーンフェスティバル トレーニング室イベント教室詳細

①コアトレーニング②ストレッチ



①コアトレーニング(講師：箱根)

個々のレベルに合わせた体幹のトレーニングを行います。

② ストレッチ(講師：箱根)

30分で全身の筋肉を気持ちよく伸ばしていきます。

日時 2026年 5月10日 (日)

①10:45~11:15

②11:30~12:00

会場 小平市民総合体育館 1Fスタジオ

定員 各30名

参加費 無料

対象 15歳以上の方 (中学生除く)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装 ※室内シューズ不要

参加方法

教室開始10分前よりスタジオ入場開始となります。
定員になり次第、参加受付を終了いたします。

こだいらパークコネクトグループ

☎ 042-343-1611

〒187-0025 東京都小平市津田町1-1-1

小平市民総合体育館