

トレ室利用者向け ミニセミナー予定表

2026年4月～

「ミニセミナー」とはトレーニング室をご利用中の方であれば、どなたでも参加できる15分間のミニレッスン。事前予約等はありません。お時間になりましたら、ストレッチエリアへお集まりください。

		月	火	水	木	金
午前	9:15～9:30	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
	11:00～11:15	動きやすい 体づくり	体幹 トレーニング		体幹 トレーニング	
午後	19:00～19:15	自重 トレーニング				

〈注意事項〉

- ・上記プログラムは、トレーニング室チケットにて無料でご参加いただけます。
- ・ストレッチ・講習会以外の種目は、必ず準備運動をしてからご参加ください。
- ・休館日・土日・祝祭日はお休みいたします。
- ・都合によりプログラムを変更・中止させていただくことがございます。予めご了承ください。
- ・初めてトレーニング室にお越しのお客様は必ず初回講習会を受講ください。



川崎市宮前スポーツセンター

指定管理者：みやまえフューチャーデザインパートナーズ
TEL:044-976-6350



HPIはこちら