

トレーニング室 個別指導日程

7/27(火)スタート！

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	31
7月		○	○	○	○	
1	2	3	4	5	6	7
8月		○	○	○		
8	9	10	11	12	13	14
		○	○	○		
15	16	17	18	19	20	21
		○	○	○		
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	ご希望の方は3日前までに陸上競技場窓口にてお申込みください。 競技場での大会時はトレーニング室での受付となります。			
		○				

(火) トレーニングの基本を丁寧にご案内します。フリーウエイトにもチャレンジしませんか？

(水)(金) 筋肉ムキムキになりたい！細マッチョになりたい！脂肪燃焼したい！一緒に頑張りましょう♪

(木) 気持ちよく身体を動かしたい方・久しぶりに運動を再開する方・健康維持改善におすすめです。
必要に応じて、ピラティスの動きもご案内します。



草薙総合運動場 指定管理者 東京ドーム・東急コミュニティー・静鉄共同事業体
陸上競技場 054-265-6100