

9月から  
スタッフ  
変更！

# スタッフレックスン

曜日/時間	担当	内容	強度
月/12:30~13:00	藤浪	肩甲骨・股関節まわりを動かし、ストレッチポールで身体を整えます	★
水/12:30~13:00	花房	ストレッチで筋肉をほぐし、下半身中心の筋力アップトレーニング	★
木/12:20~12:50	石上	椅子に座って、楽しく健康体操！適度な運動で体も心もスッキリ	★
金/12:30~13:00	今村	簡単・体幹トレーニングで姿勢改善 少しだけガンバロウ！	★★

会場：硬式野球場1塁側大会議室

受付：硬式野球場窓口

料金：無料

日程：HPまたは園内のPOPにてご確認ください。

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

問合せ：硬式野球場 TEL054-261-9265