

# 小金井市総合体育館 イベント

## ★チャレンジデー★

### 5月25日(水)

|       | トレーニング室前                                                                                                              | 小体育室                                                                                          | 会議室                                                                                                             |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00  |                                                                                                                       | ②ストレッチ<br>9:30~10:00                                                                          | ④スラック<br>ライン                                                                                                    |
| 10:00 | <b>①体組成計測</b><br><br>カンタンに自分の<br>カラダの中身が<br>測定できます！<br><br>・体脂肪<br>・筋肉量<br>・内臓脂肪<br>・基礎代謝量<br>・推定骨量<br>・水分量<br>etc... | ③貯筋体操<br>10:20~11:00                                                                          |                                                                                                                 |
| 11:00 |                                                                                                                       | <b>【ストレッチ】</b><br>朝からスッキリ！<br>全身きもちよく<br>伸ばしましょう♪<br>柔軟性向上<br>コリ改善に！<br>カラダのかたい人こそ<br>ご参加下さい♪ |                                                                                                                 |
| 12:00 |                                                                                                                       | <b>【貯筋体操】</b><br>初めての方<br>でも大丈夫！<br>ハツラツとした<br>未来の自分の為<br>今から貯筋<br>始めませんか？                    | <b>これは楽しい！！</b><br><br>ツナ渡りで<br>バランス感覚<br>UP！！！！<br>さらに体幹の<br>トレーニングにも！<br>大人も子供も<br>楽しめます♪<br><br>④年齢制限はございません |
| 13:00 |                                                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                                 |
| 14:00 |                                                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                                 |
| 15:00 |                                                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                                 |
| 16:00 |                                                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                                 |
| 17:00 |                                                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                                 |
| 18:00 |                                                                                                                       | ②③どちらも18歳以上から<br>ご参加可能です                                                                      |                                                                                                                 |
| 19:00 | ①18歳以上ご利用頂けます                                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                                 |

※体組成計測、ストレッチ、貯筋体操、スラックライン  
は無料です

主催：TAC・FC東京・TGTS共同事業体

