

トレーニングルーム祝日限定プログラム

チューブ エクササイズ

2月11日 (月・祝)

全身の筋力トレーニングを行ないます！

上半身を鍛えて
姿勢を美しく！



脚周りの
筋力アップ！



開催時間

① 10:30 ~ 10:50

(ボールで全身エクササイズ→チューブエクササイズに変更)

② 15:00 ~ 15:20

(ボディメイキング→チューブエクササイズに変更)

③ 18:30 ~ 18:50

(ボールで腹筋エクササイズ→チューブエクササイズに変更)

参加方法

- ・トレーニングルーム利用料 (大人 : 300 円 高齢者 / 障がい者 : 100 円)
- ・運動のできる服装、室内用シューズをお持ちください。
トレーニングマシンを使用せずにプログラム参加のみの方は室内用シューズは必要ありません。
- ・各回定員 30 名参加券配布制 (先着順)*

プログラム開始 10 分前にトレーニングルームカウンターにて参加券を配布いたします。

*参加券の配布時間に希望者が定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。ご了承ください。