

よくばりトレーニング

健康づくり・体力づくりのお手伝いをさせていただきます！

自分のペースで、トレーニング室・プール、文化活動室や
屋外での運動・ストレッチを一緒にしませんか😊

- ✔これから運動をしたい・何から始めたら良いかわからない方
- ✔あまり運動をしていない方、運動によりストレスを解消したい方
- ✔運動習慣を身につけたい方、体重や体脂肪が気になる方
- ✔腰や膝などの関節が気になる方 など

完全
予約制

日時
要相談

個別相談
1～3名

お友達と
参加OK

気楽に
楽しく♪

※流れのイメージ（例）



体組成測定



結果説明
目標設定



運動開始



フィード
バック



運動継続

○対象:高校生以上 ○参加費:5回コース5,000円(1回払い可) ○各回1時間程度
今なら1回2,000円ところ、1,000円でご参加可能！(10月末お申込みまで)

お申込み・お問合せ

電光石火みよしパーク

【指定管理者:みよし よくばりパークパートナーズ】

〒728-0016 広島県三次市四拾貫町神田谷

TEL:0824-66-3366 FAX:0824-66-3370



電光石火みよしパーク
ホームページ



LINE@



MIYOSHIPARK
Instagram