

健康体操に関するお知らせ

当日トレーニングルームをご利用のお客様を対象に
7月1日から研修室にて無料プログラム「健康体操」を開催します。

- 日 時：毎日9：30～10：00 (大会等で研修室を利用する際は、休講する場合がございます)
- 持ち物：運動できる服装、水分、室内シューズ、タオル
- ※ご参加される前にトレーニングルームへのチェックインが必要です。
健康体操はトレーニングルームご利用の2時間に含まれます。
- 定 員：10名 (参加状況により今後変更する場合がございます)
- 内 容：ストレッチや筋力トレーニングなど、健康維持のための簡単な運動を行います。
初めてレッスンに参加される方や、運動が苦手な方にもご参加いただけます。

せっかく来たけれど、何をすればいいかわからない。一人で続ける自信がない。
そんな方はいらっしゃいませんか？
インストラクターがサポートします。一緒に楽しく体を動かしましょう♪