

# 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 ◆5回で1クール ◆各回1時間程度

◆参加費：初回1クールのみ5,000円、2クール目以降は10,000円(1回払い可)

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