

健康フェスタ2021 剣道場イベント

11/23(火)



健康体操

身体をほぐす運動から簡単な筋力トレーニングを行うレッスンです。

時間: 9:30～10:20

対象: 50歳～

定員: 20名

参加費: 880円

姿勢改善体操

ストレッチと筋トレを組み合わせ
セルフボディケアをしていきましょう！

時間: 13:00～13:50

対象: 18歳以上

定員: 20名

参加費: 880円

体力測定会

お子さまから成人の方まで参加できる体力測定普段の
トレーニング効果を数値で確認できる機会です是非ご参加ください。

時間: 14:30～15:30

16:20～16:50

対象: 小学生～成人

定員: 各回20名

参加費: 無料

**申込11/4日(木)から
皆様のご参加お待ちしております！**

※電話でのお申込みもできます。

フロント申込時に入金をお願い致します。

※定員にない次第締め切らせていただきます。