



## 今月のPickUp! イベント

弾んでスッキリ!!!

# バランスボール教室

体力つくり・姿勢改善・  
ダイエット効果!!!

(A) 短期バランスボールEX

(B) 親子deバランスボール

親子でスキンシップをはかしながら  
エクササイズしませんか♪



大人気★

【日時】 6/16、30、7/7、14 全4回 金曜日

(A) 9:30~10:30

(B) 10:45~11:45

【対象】 (A) 一般

(B) 2ヵ月~未就園児のお子様と保護者

【定員】 (A)12名 (B)12組

【料金】 (A) 3,080円(税込)/4回

(B) 3,520円(税込)/4回

【場所】 キッズルーム

【持ち物】 動きやすい服装・フタ付飲み物

【申込み方法】 5月26日(金)10:00~開始(電話のみ) ※先着順、翌日以降窓口申込可



# In Body

## ~体組成測定会~



からだの各部位の  
筋肉量・脂肪量が簡単に  
計測できます!!



測定結果用紙をお渡しします!

◎理想的な体のために

【適正体重・調整すべき筋肉・脂肪】

◎フィットネススコア

【筋肉量と脂肪量を数値化したもの】

◎栄養評価

【タンパク質・ミネラル・脂肪量・むくみ】

上記のことを知ることができます!!

気になるあなたはチェックしましょう♪

### 日程

6月 1日(木) 10:00~12:00

17:00~19:00

6月 2日(金) 13:00~15:00

6月 3日(土) 10:00~12:00

6月 6日(火) 11:00~13:00

場所

1階 ロビー

金額

100円(税込)/1回

※JPNアプリ、フロンズ会員以上の方は  
クーポン(5/25配布)で参加できます。

定員

定員はございませんので、  
時間内にご参加ください♪

