



今月のPickUp! イベント



第1期教室 水中健康ウォーキング 追加募集中!!



フール初心者の方におすすめです!

水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、前歩き横歩き、簡単な筋力トレーニングの要素を取り入れた水中運動教室です★

無理なく水中で、運動不足の解消にいかがですか \ (o) /



【日程】 5/13~7/22(火) 【時間】 13:00~14:00

【対象】 一般

【料金】 6,600円 (回数割あり)

お友達と一緒にいかがですか?

空き人数や詳細につきましては気楽にお問合わせ下さい★

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!!

◎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 6日(金) 13:00~15:00

6月 7日(土) 10:00~12:00

6月10日(火) 10:00~12:00

15:00~17:00

6月12日(木) 17:00~19:00

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(5/30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!

