

毎週火曜 19:00~20:30

元
氣
上
々

体力上々!!
筋力上々!!

UP

随時
受付中

- ↑ 期 間 平成 30 年 4 月~平成 31 年 3 月の火曜日 19:00~20:30
- ↑ 会 場 安芸高田市吉田運動公園エアロビクス室
- ↑ 対 象 概ね 30 歳以上 70 歳未満で運動可能な男女
- ↑ 定 員 25 名程度 ※定員に達しだい締め切ります
- ↑ 受講料 1 回 800 円 (お得な月払いあり) ※体験 500 円
- ↑ 申込み・お問合せ 安芸高田市吉田運動公園 TEL 42-1010

U 運動
NDOU

B 不足
USOKU

K 解消
AISHOU

- ①トレーニングの実践
トレーナー指導のもと、様々なトレーニングをおこないます。
- ②体組成測定の実施 ※無料サービス
年 4 回体組成測定をおこない、効果や課題を確認します。
- ③体力測定の実施 ※無料サービス
年数回体力測定をおこない、自分の体力やトレーニングの効果を把握します。

