

ジム

①インボディ（体成分分析）測定

- ・測定時間：10：00～18：00
- ・料金：無料
- ・場所：体力測定室



体脂肪率や筋肉量など、日頃の運動の成果が分かります！

②健康維持セミナー

「骨と筋肉を強くすることで健康維持に！」

- ・測定時間：13：00～13：45
- ・料金：無料
- ・場所：スタジオ
- ・定員：21名
- ・受付：ジムフロント
- ・担当：仲本



運動の考え方と、成果に繋がるようなアドバイスをさせていただきます！

※①②のご参加には、施設利用料が必要です