

トレーニングルーム 無料開放!



○脚改善に
効果あり!

脚痩せ
効果絶大!

太もも
裏痩せ
効果あり!

ヒップアダクター
ヒップアダクター

レッグプレス

レッグカール



座ったまま ウォーキング体験



おひとりでの
参加OK!

スポコミ DAY 10月 9日 月 開催!

「コロナ太り」が問題になっている今、運動の大切さが一層注目されています。お手軽で続けやすく、効果的なジムマシンを、**無料**でお試しできるチャンスですよ!

場所	トレーニングルーム
時間	9:30~20:30
参加費	無料 (1時間毎の入替制)
対象	高校生相当以上
定員	10名(定員を越えた場合は入場制限をかけさせていただきます。順次ご案内致しますのでご了承願います)
持ち物	動きやすい服装・タオル・飲み物(水分補給用)・室内履き

デスクワークをしながら勝手に運動できる器具をご体験! 在宅ワークで運動不足になりがちの方、姿勢が悪い、代謝が悪いとお悩みの方、ぜひ1度お試しください♪

場所	多目的ルーム
時間	10:00~11:00
参加費	無料 (体験15分)
対象	誰でもOK!
定員	5名(定員を越えた場合は入場制限をかけさせていただきます。順次ご案内致しますのでご了承願います)
持ち物	動きやすい服装・タオル・飲み物(水分補給用)・室内履き

◆お申込みは受付まで!◆中部スポーツ・コミュニティプラザ

☎03-3363-0608