

健脚度測定会& かんたんトレーニング教室 ～自分の脚力を知ろう!～

健脚度測定会(10M全力歩行・最大歩幅・つぎ足歩行・踏台昇降)
かんたんトレーニング(簡単な筋トレやストレッチ等を行います。)

会場 : 2階/第一会議室
時間 : 11:00~12:30(受付10:50~)
対象 : 50歳以上
定員 : 10名
料金 : 会員 500円 一般 700円
支払方法 : 当日券売機にてイベントチケットを購入してください。
持ち物 : 室内履き・タオル・飲物
申込方法 : 1/4(日)の10:00~20:00までは2次元コードにてお申込み。
1/5(月)の10:00からは1階受付窓口にて直接申込みください。



1月18日(日)

二次元コードこちら

