

会議室  
イベント

道具を使わない!

# 筋力トレーニング



道具は使わず、体の動きだけでしっかり筋肉を動かしてトレーニングしていきます。運動の強弱は自分で調節できるので、どなたでもご参加いただけます。筋力の弱い方からしっかり筋肉を使って追込みたい方、正しい身体の使い方を知りたい方にオススメです!



**10月18日(木) 10:30~11:30**

**2F会議室にて開催!**

\*定員：6名（先着順）    \*料金：320円（事前予約制）    \*対象：成人（16歳以上）

10月1日（月）より1F総合受付にて受付開始!

皆様のご参加、お待ちしております!

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます!