

J:COM ホルトホール大分トレーニングルーム 敬老の日(9月21日)イベント - 65歳以上の方限定 -

★トレーニングルーム無料体験

イベント名	時間	内容	定員
トレーニングルーム 無料開放	9:00-17:00	ウエイトマシン、有酸素マシン、ストレッチ スペースが利用できます。 ※2時間制限、室内シューズ必要 【対象：65歳以上】	なし
インボディ無料測定	9:00-17:00	体脂肪、筋肉量などを測定することがで きます。 【対象：65歳以上】	なし
受付方法	予約不要です。当日トレーニングルーム受付へお越しください		

★教室無料体験(事前予約制)

イベント名	時間	内容	定員
いきいき コンディショニング 担当：佐藤	9:30-10:30	リズムをとって足踏み、簡単な体操、スト レッチを行います。初めての方でも安心で す。【対象：65歳以上】	先着24名
踏み台 エクササイズ 担当：岡田	12:30-13:30	踏み台を使い体脂肪燃焼、ヒップ、太も ものシェイプアップを目指します。 【対象：65歳以上】	先着24名
ヨガ入門 担当：岡田	13:45-14:45	ヨガの入門クラスです。ポーズと呼吸法を ゆっくりと正確に行い、心身の調整を図り ます。【対象：65歳以上】	先着35名
受付方法	事前予約制です。 トレーニングルーム受付までお越しいただくか、お電話ください。		

受付方法：トレーニングルーム受付でお申し込みください。

主催：J:COMホルトホール大分トレーニングルーム