

緑すぽせん便り



2024

6

今月のPickUp! イベント

弾んでスッキリ!!

バランスボール教室

- (A) 短期バランスボールEX
- (B) 親子deバランスボール

体力づくり・姿勢改善・
ダイエット効果!!

親子でスキンシップをはかしながら
エクササイズしませんか♪



【日時】 6/14、21、28、7/5、12 全5回 金曜日 **【定員】** (A) 13名
 (A) 9:20~10:20 (B) 12組
 (B) 10:40~11:40 **【料金】** 4,100円(税込)/5回
【対象】 一般 4,700円(税込)/5回
 2ヵ月~未就園児のお子様と保護者 **【場所】** キッズルーム
【持ち物】 動きやすい服装・フタ付飲み物
【申込み方法】 5月31日(金) 10:00~開始(電話のみ、先着順)

※翌日以降窓口申込み可 ※お友達のお申込みはお受けいたしかねます



In Body

~体組成測定会~



からだの各部位の
筋肉量・脂肪量が簡単に
計測できます!!



測定結果用紙をお渡します!

- ◎理想的な体のために
【適正体重・調整すべき筋肉・脂肪】
 - ◎フィットネススコア
【筋肉量と脂肪量を数値化したもの】
 - ◎栄養評価
【タンパク質・ミネラル・脂肪量・むくみ】
- 上記のことを知ることができます!!



日程

6月 1日(土) 15:00~17:00
 6月 4日(火) 15:00~17:00
 6月 6日(木) 10:00~12:00
 17:00~19:00
 6月 7日(金) 10:00~12:00

場所 1階 ロビー

金額 100円(税込)/1回

※JPNアプリ、フロンズ会員以上の方は
クーポン(5/24配布)で参加できます。

定員 定員はございませんので、
時間内にご参加ください♪

