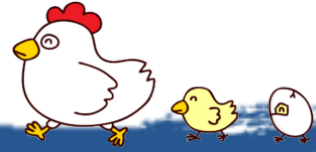


奥州市スポーツレクリエーション祭2018

2018年10月7日(日)

12:30~13:10

親子でチャレンジ ミット打ち体験会



○定員:15組

○参加料:1人300円

○対象:5才以上の親子

○持ち物:運動できる服装を着用、シューズ、飲み物



初めての方向けの体験会です!

ボクシングの基本動作やミット打ちを体験できます!

13:30~14:10

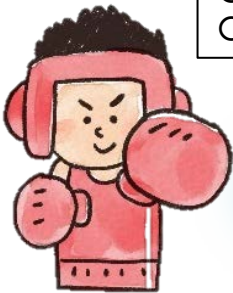
初心者向け パンチでシェイプアップ体験会

○定員:15名

○参加料:1人300円

○対象:一般成人(高校生以上)

○持ち物:運動できる服装を着用、シューズ、飲み物



講師:ミット屋専属チーフトレーナー

千葉 元喜氏

※**事前申込が必要となります。**参加料をお持ちいただき、当クラブフロントにてお申込みください。お電話では正式申込とはなりませんのでご注意ください。



インボディ・骨ウェーブ 無料測定会!

12:00~16:00

体組成計インボディで、体内の筋肉量・体脂肪量の左右バランスをチェック!

骨ウェーブで骨の健康度を調べましょう♪

※インボディにつきましては微弱な電流で測定しますので、安全の為、ペースメーカーを着用されている方や妊婦の方は測定出来ませんのでご了承ください。※中学生以上対象。

プール・スタジオ・マシン各種 施設無料開放!

12:00~16:00

※12:30~14:10はスタジオレッスンの為、スタジオ及びウエイトマシンは使用出来ませんのでご了承ください。

※プール利用について、小学生未満は保護者同伴となります。写真やビデオなどの撮影はご遠慮ください。

※マシン各種は高校生以上対象となります。

水沢スポーツクラブ

