

3月20日（月祝）祝日特別プログラム

健脚度測定

& トレーニング



日常生活での移動動作

【歩く】 【昇降】 【バランス】

【またぐ】を測定し、いつまでも

健やかな脚で過ごすための

トレーニングをご紹介します！

料金：600円〈スタジオセット券〉

日時：3月20日(月祝)

10:00~11:30

定員：20名

※定員に達し次第受付終了となります。

対象：65歳以上

※65歳としてのデータ算出となりますが、
65歳未満の方もご参加いただけます。

※トレーニング室+スタジオセット券を一階券売機にてお買い求め下さい。受付は2階トレーニング室にて30分前から開始です。Sスタジオで実施しますので15分前にSスタジオにお越し下さい。。

新宿スポーツセンター