

筋力アップを目指し、身体バランスを整えましょう

からだの歪み・ バランス改善 運動教室 無料測定会

中鴻池リージョンセンター 多目的ホール

2022年3月23日(水)

13:00~15:00のうち15分程度

ご予約は中鴻池リージョンセンター窓口まで

鍛える

【腹筋、背筋強化】
【下半身・骨盤周り強化】
【体感トレーニング】



整える

【ストレッチ】
【関節の可動域を広げる】

身体の状態を【ザ・ボディコンディショナー+N】にて測定し、
測定結果に基づいた個人専用テキストをお渡しします
・動作分析【骨盤ゆがみ度】・【脂肪の付きやすい部分予測】など
・体組成【部位別の筋肉、脂肪量】・【基礎代謝量】

中鴻池リージョンセンター 06-6747-1592

【主催】株式会社ビケンテクノ 【共催】株式会社ニッタイ