

健康づくりWEEKEND

9月29日(金)～10月1日(日)

スペシャル企画

9/29 (金) 10:50～11:10

★ ウエルネストーク

「筋力トレーニングの効果と必要性」

健康情報を面白トークで紹介します。今回のテーマは筋肉！
なぜ筋力が必要なのか、トレーニングを行う際の注意事項や
有効なトレーニング方法をお話します。

三井 外喜和
(健康運動指導士)



9/30 (土) 10:00～10:45

「デュークズ・ウォーク」

普段の生活に欠かせない「歩くこと」。
正しい姿勢は、身体全体を引き締め、見た目の印象アップに
大きな効果をもたらします。普段の生活に取り入れられる
シェイプアップ習慣を身につけましょう。

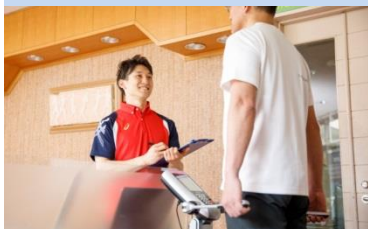
宇多田 円
(デューク更家公認ウォーキングスタイリスト)



全て無料体験できます☆ ※お一人様1回までとさせていただきます。

体成分測定

自分の身体の状態をどのくらい知っていますか？筋肉量や体脂肪率など、身体の中を知って効果的な運動をしましょう。



レッスン

大人気のボディコンバットやボディパンプをはじめヨガやエアロビクスなど様々なレッスンを体験できます。



運動アドバイス

日頃の運動について悩みや疑問に思っていることはありませんか？運動指導員がお話を伺いアドバイスします。



ダイナミック
まるごと無料体験
3日間！