



～2018年☆自分と向き合い、「なりたい自分」をめざしてみませんか～

新春無料体験2018のご案内



1月 **7** 日(日)～1月 **13** 日(土)

ダイナミックでは、おひとりお1人に合った**運動を提案!**
この機会に、ぜひダイナミックをご体感ください。



【体験内容】

インボディ無料測定

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。



お客様に合わせた運動をアドバイス

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。

レッスンで楽しく運動を!

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。

※レッスンタイムスケジュールはダイナミックホームページにてご覧いただけます。

【おすすめレッスン】

ナチュラルヨガ



シニアの
健康づくりに
おすすめ!

ゆっくりとした呼吸と動きで
全身の筋肉を鍛え、柔軟性を
高めます。

美★姿勢エクササイズ



姿勢美人を
めざしたい方に
おすすめ!

足関節から骨盤、背骨を刺激
し、きれいな姿勢づくりをめ
ざします。

※動きやすい服装でお越しください。

※内履きシューズをお持ちの方はご持参ください。(レンタル有り 310円)

詳しい内容については、気軽にダイナミックまでお問い合わせください。

小松市八幡イ13番地1 TEL:0761-47-1214



スポーツコミュニティ
ダイナミック