

スポーツの秋

体づくりに 楽しく エクササイズ



10.24



14:00～15:00

25



会場：スタジオNatural Balance

料金：1500円 ※要予約

対象：医師に運動を禁止されていない方

※動きやすい服装でご参加ください

体験内容

ウォームアップ
簡単エアロビクス
簡単筋トレ
クールダウン



ご予約・お支払い窓口

東京療院新館 3F受付
TEL 03-3280-1861
火～土 9:30～16:30

こちらもぜひ！

握力テスト/筋力チェック

会場：本館1階

健康チェックコーナー

料金：無料

10時開始 予約不要

