

3月21日(月) イベント開催

スポーツテスト&バイク

学生の頃を思い出して体力測定に挑戦してみませんか??
またはバーチャルレッスンで1日ひたすらバイクをこぐ日にしませんか?

- 1 上体起こし 30秒
- 2 長座体前屈
- 3 反復横跳び 20秒
- 4 閉眼片足立ち
- 5 立ち幅跳び
- 6 ※マラソン (男1500, 女1000)



※マラソンは任意でご参加ください。トレッドミルを使って行います。

スポーツテストは個々に行います。定められた時間の中でご自由にご参加いただけます。

【スタジオ】スポーツテスト

【インドアバイクレッスン】

①	11:00~13:00 ※12:30~ マラソン計測
②	14:00~16:00 ※15:30~ マラソン計測
③	17:00~19:00 ※18:30~ マラソン計測

11:00~11:30	LES MILLS RPM	virtual
12:00~12:45	LES MILLS RPM 45	virtual
14:00~14:30	LES MILLS sprint	virtual
15:00~15:45	LES MILLS RPM 45	virtual
17:00~17:30	LES MILLS RPM	virtual
18:00~18:30	LES MILLS sprint	virtual

ご参加いただいた方にINBODY無料で計測いたします。

・レギュラー会員 ・テイタイム会員 ・ジム会員 ・スチューデント会員
皆さんご参加可能です!

たくさんのご参加お待ちしております!

わからないことがありましたら、スタッフまでお声掛けください。