

体をサポート教室

「生活力の向上」

健全で健康的な生活を

送るためには運動が不可欠です。

日常生活を送るうえで必要な筋力＝「生活筋力」の向上を目指します。



参加毎にトレーニング室
無料券プレゼント!



教室の流れ

ストレッチ(10分)
↳
ラダートレーニング(15分)
↳
休憩
↳
簡易トレーニング(20分)
↳
ストレッチ(10分)

料金

月3回 ¥1,800
トレーニング室無料券付き!

開催場所

べっぷアリーナ会議室

日程

火曜日 14:00～15:00
(月3回 アリーナカレンダーによる)
定員 15名
5月は21日、28日の2回開催となります。

お問い合わせ

別府市総合体育館
(べっぷアリーナ)
別府市 青山町8番37号
0977-21-2323

持ち物

室内用シューズ
運動しやすい服装
タオル、飲み物