

【指定管理者】 シンコーススポーツ九州・西鉄ビルマネジメント

10/9(月) **大好評!** スポーツの日

今年も企画目白押し!!



1日 無料開放!! 無料企画!!

① アクア・サーキット



10:00~
11:00

「いつも歩きに来てるけど…」

陸上でも**脂肪燃焼効果**が期待されている**サーキットトレーニング**を
水中運動に取り入れてみました!!

水の中で「歩く」ことはあっても「筋トレ」ができるのはご存じ
ですか!? 音楽にのせてリズムにのって「有酸素運動」+「筋トレ」で
脂肪を燃焼し、痩せやすい身体を一緒につくりませんか?

参加希望の方は受付・事務所まで!!

**先行予約
先着順**
定員20名程度
(中学生以上)

② ワンポイントアドバイス



14:00~
15:30

「普段から泳いでいるけど……」

・泳いでいるのに進まない・泳ぎ方がわからない
・練習しても上達しない・新たな泳法にチャレンジしたい……など

指導員が直接「**10分程度**」お悩みに応えます!!
これを機に自身のレベルアップをはかりませんか?!

当日、職員までお声かけください!

10分程度

③ 体組成 測定会



13:00~
17:00

「今の自分を見つめなおす機会に!!」

体脂肪のほかに基礎代謝、筋肉量なども測定できます。
トレーナーが数値から**個人にあった運動**をアドバイスします。

自分にあった運動をはじめのきっかけに!

当日、職員までお声かけください!

15分程度