

健康フェスタ 2023

IN BUDOKAN

開催日 令和5年11月12日(日) 9:00~21:00

健康測定 先着順 9:00~14:00

骨密度測定

体脂肪・血圧測定



教室体験 ①10:30 ②13:30 ③15:30

それぞれの教室の開始1時間前より整理券を配布します

① かんたん楽しいエアロビクス(40名) 10:30~11:30

対象者:高校生以上

持ち物:水分補給用ドリンク・バスタオル・室内シューズ

※初心者大歓迎です! 音楽と共に楽しく動いて体スッキリ♪

② リラックスヨガ(40名) 13:30~14:30

対象者:高校生以上

持ち物:水分補給用ドリンク・バスタオル・ヨガマット(お持ちの方)

※ゆったりとした呼吸と動きを味わい、身体が元気になるヨガです

③ パワーヨガ(40名) 15:30~16:30

対象者:高校生以上

持ち物:水分補給用ドリンク・バスタオル・ヨガマット(お持ちの方)

※筋肉をしっかりと使うヨガです ボディバランスを整えます



トレーニングセンター終日無料開放!

☆健康フェスタ当日に限り無料でトレーニングセンターをご利用頂けます

☆トレーニングマシンを利用される方は、室内履きシューズをお持ちください

☆ヨガマットは無料貸し出しもあります

大垣市武道館トレーニングセンター 大垣市米野町 2-1-1 ☎0584-88-2550