

カラダ作り見直しプログラム

参加費
無料



今日からはじめる 運動入門

誰でも1から始められる簡単な運動を始めましょう。

POINT 1



トレーニング室のマシンを使ったトレーニングや、自宅でもできる簡単な運動をFITTAのトレーナーが指導します。運動が苦手な方や初心者の方でも無理なく取り組めるプログラムです。お気軽にご参加ください。

対象

- ・健診の数値改善のため健康づくりに取り組みたい方
 - ・運動習慣をつけたい方
- ※医師から運動制限を受けていない方

日程

運動のみ

9/15, 11/17, 1/19

運動+栄養講座

10/20, 12/15, 2/16

原則、6回全ての教室に参加となります。

持参物

室内シューズ、飲み物、タオル ※動きやすい服装でお越しください。

POINT 2



健康な体づくりには、栄養や食事も大切です。管理栄養士による栄養講座も実施します。毎日の食事や健康づくりに役立つ内容をわかりやすく学べます。

フジタスクエア
まるくる大野トレーニング室

お申し込み先

0829-55-3015
(受付時間：9:00～21:30)