



ウェルヘルススタジオ



大和郡山医療モール内

期 間 2023年 7月 ~ 9月 (3カ月)

場 所 郡山いむらクリニック(皮膚科・整形外科棟)

日 程 毎週 水曜日 (完全予約制)

時 間 13:30~15:00

対象者 身体を動かしたい方

料 金 1回 500円 送迎ありの場合 800円



[内 容]

バイタルチェック	5分
ウォーミングアップ	10分
全身持久力(リカンベントバイク)	15分
全身持久力(ウォーキングマシン)	15分
全身持久力(スマートステップ)	15分
筋力アップ(ゴムチューブ)	5分
筋力アップ(ボール)	5分
椅子でエアロビクス	5分
クールダウン	10分
バイタルチェック	5分



トレーナー常駐



問い合わせ・受付

ウェルライフ郡山 0743-51-0221(担当 中辻・大山)