

好評につき



ウエル ヘルススタジオ



大和郡山医療モール内

期間 2023年 10月~12月(3ヶ月)

場所 郡山いむらクリニック(皮膚科・整形外科棟)

日時 ^{すい}水曜日 13:00~14:30 15:00~16:30

^{もく}木曜日 15:00~16:30

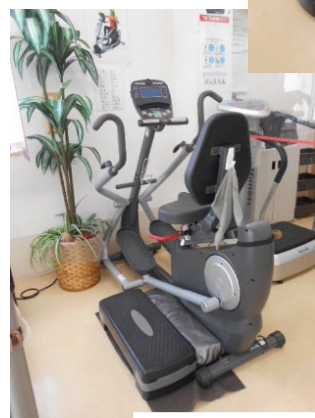
対象者 身体を動かしたい方 (完全予約制)

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



問い合わせ・受付

トレーナー常駐

ウエルライフ郡山 0743-51-0221(担当 中辻・大山)