



運動不足解消 エスポーツクラブ

毎月、1回1時間半程度、実施しています！

詳細はお問い合わせください！

会場：介護老人保健施設エスポワール北広島

北広島市輪厚704番地16



料金

無料

募集対象

運動不足にお悩みの方であればどなたでも！

内容

- ・専門スタッフによるアドバイス（生活の中でお困りの内容をお聞きし、その方にあったプログラムの内容を提案させていただきます）
- ・マシンを使ったトレーニング（様々な種類を取り揃えております）
- ・ふまねっと（50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。）
- ・トレーニング後のコーヒー・紅茶もご用意しております♪

持ち物

- ・上靴 動きやすい格好でお願いします。

応募方法

お電話・窓口にて随時受け付けております。「エスポーツクラブについて」とお申し付け頂ければ、担当者にお繋ぎします。