

当院 チャペルにて

参加無料

# メディカルフィットネスセンターヴォーリス 運動体験会

映像による当センターオリジナルの体操  
ストレッチポール、トレーニングマシンなど簡単な運動体験

## 開催日時と内容

午前10:00 ~ 11:00

第1部 10:00~10:30 第2部 10:30 ~ 11:00

時間内は入退場 自由です

### 10/16(水)

① ストレッチポール体験

② エアロバイク体験



### 11/20(水)

① ボート漕ぎマシン体験

② ピアノリズム体操(映像)



### 12/18(水)

① エアロバイク体験

②セラバンド体操(映像)

(ゴムバンド体操)



問い合わせ 0748-32-5540

メディカルフィットネスセンターヴォーリス

※気象条件や感染症の拡大によっては中止になる場合があります