

トレーニングルーム 無料開放!

座ったまま ウォーキング体験



中野区民スポーツフェスティバル

10月14日月開催!

おひとりでの参加OK!

区民一人ひとりが、健康的なライフスタイルを身につけ、誰もが生涯を通じ、楽しく健康に過ごせる社会を目指して、お手軽で続けやすく、効果的なジムマシンを、**無料**でお試しできるチャンスです!!

デスクワークをしながら勝手に運動できる器具をご体験! 在宅ワークで運動不足になりがちの方、姿勢が悪い、代謝が悪いとお悩みの方、ぜひ1度お試しください♪

場所	トレーニングルーム
時間	9:30~20:30
参加費	無料 (1時間毎の入替制)
対象	高校生相当以上
定員	10名程度(利用状況に応じて入場制限をかけさせて頂く場合があります。順次ご案内致しますのでご了承願います。)
持ち物	動きやすい服装・タオル・飲み物(水分補給用)・室内履き

場所	多目的ルーム
時間	10:00~11:00
参加費	無料 (体験15分)
対象	誰でもOK!
定員	5名(定員に達した場合は順番にご案内致しますのでお待ちいただきご利用ください。)
持ち物	動きやすい服装・タオル・飲み物(水分補給用)・室内履き

◆お問合せは受付まで!◆ 中部スポーツ・コミュニティプラザ

☎03-3363-0608