

# 測って動いて、 スポーツの日フェス！

#スポーツの日チャレンジ

#無料で参加

日時 10月13日(月・祝) スポーツの日

場所 ラスタホール1階 エントランスホール

参加無料・誰でもOK

ご家族・友達と一緒に体力チャレンジ！

**体力測定 11:00~14:00**

体力測定後に記録証をお渡しします！



無料レッスンプログラム

## 貯筋運動

音楽と一緒にトレーニング！  
イスに座って動こう！

11:00~

13:00~



※同内容です。 ※20分程度

無料レッスンプログラム

## BottleHIIT ボトルヒート

ペットボトルがダンベルに!?  
いい汗流しましょう!!

11:30~ゆるめ

13:30~キツめ



※各20分程度

詳細はラスタホール4階、もしくは、072-781-4888へ