

1年間の 感謝を込めて

&FUN

東京体育館ティップネス

感謝祭

2024

11/23

土・祝

みなさまへ特別企画を
お届けします!

簡単!!デイリーフィットネス

～筋肉量を知ることから始めよう!～

体組成計の結果をもとに
その評価と改善エクササイズを
ご紹介!

高性能体組成計を使用した測定の結果を
もとに評価説明と、ご自宅でもできる簡単
エクササイズをレッスン形式でご紹介いた
します。

時 間
9:30～10:45
定 員
20名
場 所
スタジオ



体組成 測定会

高性能の体組成計を使用して
カラダの中身をチェック!

従来の筋肉量や体脂肪率以外に部位ごとの
値や左右差バランスを見ることができます。
この機会に日頃のトレーニング成果を見て
みましょう!

時 間
10:00～17:00
場 所
総合案内横



DIET WALK

オリジナル動画を見ながら
ランニングマシンで楽しく
エクササイズ!

体力別に設けられた20分～30分のエクサ
サイズを、動画内のインストラクターと一緒
におこないます。
自分一人では続けら
れない方、いつも同じ
運動でマンネリ気味な
方はぜひチャレンジし
てみましょう!



各イベントにご参加いただいたお客様には「プロテインドリンク」無料プレゼント!



お風呂で運動後の
疲労回復を!

当日限定で、お風呂に入浴剤をお入れいたします。
何の入浴剤かは当日のお楽しみ!



オズール社主催 子ども向けイベント

Recreational Sports Day

義手や義足で生活をしている子供たちを対象に、同じ境遇の
仲間作りと安全にスポーツの楽しさに触れ体験する
イベントです。

日 時
11月23日(土・祝) 13時30分～15時
場 所
東京体育館フィットネスエリア(スタジオ)
内 容
ボール遊び、パラシュート遊びなど

