

測定結果を、
あなたの運動に。

12/23~25
特別開催

Presented by

Lume

データ・医学的エビデンスに基づいた あなた専用の運動プログラム

主催：Macaronage (株)

運動プログラムの概要 ～測定結果に基づく個別トレーニング～

【日時】 12/23・24・25（事前予約制 / 45分）

【場所】 NTT東日本関東病院
健康管理棟「トレーニングラボ」

【概要】

- ① 測定結果の振り返り
- ② 今の体に合った運動内容（NTT東日本関東病院の医師監修）ご説明
- ③ 縦型モニターを見ながら個別トレーニング
（専門トレーナーが運動レクチャー・サポート）
- ④ 自宅でできる運動アドバイス

【参加費】 2,000円（税込）



お申し込みについて（事前予約制・先着順）

- ・ 予約枠：10:00~/11:00~/12:00~/13:00~/14:00~
- ・ ご希望の時間でご予約可能か測定体験会スタッフにお声がけください
- ・ お問い合わせ先：090-1555-3927

予約枠に限りがございますので、お早めにお申し込みください