

新規利用者向けレッスン

# 大人の ジム活

運動が苦手でも大丈夫！自身の目的に合わせたトレーニングをご紹介します。  
健康づくりにぴったりの初心者講座です。

開催日 **3/19 (木)**

講座：30分程度  
トレーニング：60分程度

時間

午前の部 10：30～12：00  
午後の部 13：30～15：00

会場

フクシ・エンタープライズ墨田フィールド  
1F：トレーニング室、2F：多目的室



### 体組成測定

筋肉量や脂肪量などを測定し、  
今の自分に何が 필요한かを  
講座にてお教えます！



### トレーニング

自分に必要なトレーニングを、  
マシンを使用して実施していきます！  
使い方や効果の説明も行いますので、  
トレーニング初心者の方でも安心！！

定員

各部5名（先着順）

費用

1人/1,000円

対象

高校生以上のトレーニング室新規利用者の方  
（医師から運動を制限されておらず、要支援要介護認定を受けていない方）

持ち物

飲み物、タオル、動きやすい服装、室内履き

※ペースメーカーを装着している方は、体組成の測定が行えません。  
※体調不良の方は参加をお控え頂けますようお願いいたします。  
※定員になり次第、締め切ります。

お申込み方法

下記の期間に、お電話又は窓口にて受付いたします。



03-3611-9070

受付期間：2026年 3月1日(日)～3月18日(水)

受付時間：9:00-21:00