

# フィットネスジム体験

9/23日(金)A&Aまつりフィットネスジムトレーニング機器体験会を行います、  
非会員対象の予約制になります、  
この機会に是非ともフィットネス施設をご利用下さい。

日時 **9月23日(金)**

午前10時 ~ 午後1時

①	10:00	~	11:00
②	11:00	~	12:00
③	12:00	~	13:00

**各定員10名**

**予約方法** 現在A&A本館1Fフロントにて予約受付中

## 使用トレーニング機器

### スプリントトレーニングマシン

【走・歩行動作を改善する高機能ウォーキングマシン】

合理的な走動作を学習できるトレーニングマシン、  
このマシンでトレーニングすることにより、

骨盤や腰椎部を含めた腰部の柔軟性が高まると共に、歩行動作の改善も図れる。  
健康増進・寝たきり・要介護の予防やリハビリなどへの幅広い応用が可能である。



### アニマルウォーキングマシン

【全身筋肉運動、スタートダッシュ能力強化マシン】

肩甲骨と骨盤の連係動作の学習を通じて、脊柱を軸に腕と脚が連動する  
力強い動きをマスターできる、左右の身体バランスも向上する。

水泳・ラグビー・アメリカンフットボールなどのトレーニングや、一般の方の  
健康・体力作りにも有効。



用意するもの 室内で使用できる運動靴  
タオル等汗をふくもの  
運動のできる格好でお越し下さい

## 入会金無料キャンペーン

祭り当日に限り、各種クラブの入会金無料キャンペーンを行っています、  
また、フロント及びA&Aホームページで入会金無料引換券を配布しております  
9月23日~10月13日までに引換券をお持ち頂き手続きをして頂ければ  
入会金が無料となります。

詳しくはお問い合わせ下さい。  
042-461-3452