

ゆう活

宣言

四谷「ゆう活宣言」とは「ゆうやけ時間からだを活発的に動かす活動推進」

四谷流の夕方の楽しい過ごし方...

大切な時間をより有意義に過ごすためにスタッフがお客さまの運動を徹底サポート致します。

- ①活発的、効率的、有意義な運動時間が生まれる
- ②共通の話題を持った四谷での仲間に出会える
- ③フィットネスを楽しむ時間が増える
- ④家族や仲間と共に楽しむ
- ⑤からだの変化を感じ、体力向上やシェイプアップをすることで、心が豊かになる
- ⑥健康で元気にイキイキ生活をしていける

ゆう活で
Enjoy!フィットネス

第1弾

10月13日～12月28日

ゆう活 プラン1「筋トレ」

- 時間:30分
- 内容:筋力トレーニング
チェストプレス(胸)
ラットプルダウン(背中)
レッグプレス(脚)
クランチ(お腹)
15回×3セット～4セット
30秒サイクル
- 定員4名

ゆう活 プラン2「有酸素」

- 時間:30分
- 内容:有酸素トレーニング
有酸素マシンを選び行う
トレッドミル
クロストレーナー
バリオ
- 定員4名

ゆう活ポイントラリー

ゆう活プランに参加したら粗品プレゼント

- ・10ポイント溜まったらドリンクプレゼント
- ・20ポイント溜まったらスーパーヴァームプレゼント
- ・30ポイントJEXER限定ボールペンプレゼント

ゆう活
ポイントラリー