

トレーニングマルシェ

数日間に分けて様々なフースを設置していきます！

まずは...

ハイパーメドマー & パートナーストレッチ

足の疲れ、むくみ
効果○



↑大きいスポンのような機器に
脚を入れ、空気圧をかけて
下半身の血行を良くします！（10分）

疲労回復、ケガ予防
効果○



↑トレーナーがあなたの身体を
しっかりと伸ばします！
1人では伸ばし切れないところまで
効率よくストレッチ！（10分）

会場：北海きたえーる 南エントランス付近

日時：火曜日・木曜日の中で不定期開催

9:00～12:00 最終受付 11:30（予約不要）

※開催日に関してはLINEのオープンチャットにてお知らせします

料金：1回 500円

（メドマー10分 + パートナーストレッチ10分 計20分）

お問い合わせ先：TEL 011-820-1703（北海きたえーる）

※火曜日・木曜日 9:00～15:00 のみ



LINEオープンチャット QRコード