



パークむつざわ

最新の健康プログラム

# START

トレーニングジムにて、最新の機器を使った新しいプログラムがスタートします！パワープレート、体組成計、脳健康チェックの3つの機器をぜひご利用ください。

パワープレート  
ご利用ください



15分で1時間の  
トレーニング効果！

振動するマシンで  
効果的にストレッチ

あわせて体組成計と  
脳健康チェックも！

1回目、2回目はスタッフによるオリエンテーションを受講いただけます。

3回目以降は個人での利用が可能です。

また希望の方はパーソナルレッスン（オプション）が可能です。

## 体組成計ボディチェック

体重や体脂肪率だけでなく、筋肉量や水分量、推定骨量、アスリート指数、内脂肪レベルなども計測できます。



## 脳健康チェック

チェック時間は3分。“脳センサー”をつけて、簡単な問題に答えることで、脳の血流をチェックし、その人の脳活動レベルを年代別のランキングで評価します。



ご利用料金など、詳しくは裏面をご覧ください →

お問い合わせ先 睦沢町総合運動公園（パークむつざわ） ☎ 0475（44）1565