

WEEKENDエクササイズ

2025年6月22日



EVENT1

『サーキット運動・親子体操』

鉄棒や跳び箱を使用するサーキットや
親子で身体を動かす親子体操

- ◆時 間：10:00～11:00
- ◆参加費：無料
- ◆定 員：30組
- ◆対象年齢：1歳～5歳（目安）のお子様
と保護者様
- ◆当日受付：9:45～（バディ幼児園前）
- ◆実施場所：バディ幼児園体育館
- ◆参加特典：ジェクサー海浜幕張
無料利用券3枚/組



- 服装・持ち物
- ・運動できる格好・水分・タオル
 - ・室内シューズ

EVENT2

『青空ダイエット&コンディショニング』

自分の体を使った筋力トレーニング等
初めての方でもできるエクササイズ



- 服装・持ち物
- ・運動できる格好・水分・タオル
 - ・運動シューズ(外履き)

- ◆時 間：14:00～15:00
- ◆参加費：無料
- ◆定 員：20名
- ◆対象者：どなたでも
- ◆当日受付：13:30～
- ◆集 合：ジェクサー海浜幕張前
- ◆実施場所：幕張海浜公園
- ◆参加特典：ジェクサー海浜幕張
無料利用券2枚

※雨天対応：中止の場合HP・店頭にて
当日12:00掲出

【予約受付・問い合わせ】

Fitness Lounge JEXER 東京ベイ海浜幕張

電話問合：10:00～19:00

電話番号：043-239-6783

eメール：jexer-kaihinmakuhari@jresports.co.jp

