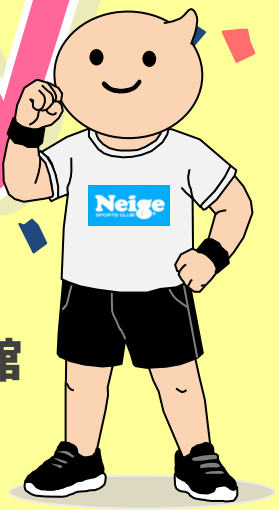
会員の皆さまに感謝を込めて

トレーニング室会員

感謝Day

当日ご利用の会員様は
楽しいイベントに
ご参加いただけます！



12月14日（月） 9:00～21:30

会場
十日町市総合体育館 トレーニング室

協賛：(株) エビスヤ・(有) 庭野スポーツ・スポーツハウス N

くじ引き

9:00～21:30

ハズレなし！
なにが当たるか
お楽しみ♪　※1人1回まで



インスタグラム フォロワープレゼント

9:00～21:30

公式アカウントフォローで
入浴剤1つプレゼント！
さらに！#ネージュスポーツクラブ
をつけて投稿を拡散してくれた方に
もう1つプレゼント！

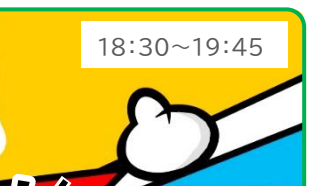
イベント情報や日常など更新中 ⇨

インボディ測定無料！

9:00～17:30



身体を構成する基本成分である
体水分　タンパク質　ミネラル　体脂肪
を分析し筋肉量・脂肪量・筋肉バランス・むくみ
など自分の身体を詳しく確認できます
※測定のみとなります　※1人1回まで



18:30～19:45

1位を目指せ！ マッスルチャレンジ

日頃のトレーニングの成果を発揮してみませんか？

各種目実施時間 ※各種目1人1回まで

スクワットサバイバル
18:30～スタート

参加者全員で
一斉にスタートし
スタッフのカウント
に合わせて回数を
競います。
残り1人になるまで
行います。



ストリクトアームカール
19:00～19:45

30秒間の有効反復
回数で競います。
男性：体重の30%
女性：10kg
の負荷で行います。
※男女別で1位を決定
※男女各10名定員



各種目1位と特別賞の方に賞品プレゼント！参加賞あり！
事前申込・当日申込どちらでもOK

認定NPO法人ネージュスポーツクラブ
トレーニング室　025-752-4377

Neige SPORTS CLUB

ホームページ