



Karada Update Project episode 9

カラダ健康相談会

『地域の皆さんの健康づくりに役立てればとの想い』から、セントラルフィットネスクラブ弘前店にてカラダ健康相談会を開催いたします。

Special ①

セントラルスポーツによる健康イベントを開催!

※当日カラダを動かしたい方は500円でフィットネス施設をご利用頂けます!

- ★健康・ボディメイク相談会(体組成測定)
- ★ベジチェック(推定野菜摂取量測定)
- ★フィットネスプログラム・マシン体験
- ★機能改善(腰痛・肩こり)ストレッチ体験



ワンコイン施設利用体験でスタジオレッスンに参加してみませんか!
開催スケジュールはセントラル弘前店HPをご確認ください!

Special ②

NEW

インストラクターがプールの中で健康力を高める効果的な歩き方をレクチャーします!

- ① 11:00~11:30
- ② 13:30~14:00

【要予約】

※各回定員20名とさせていただきます。
※ご参加の方は水着・タオルをご持参ください。



特別水中歩行教室開催!

Special ③

健康力向上ウォーキング教室開催!

専門インストラクターが効果的な歩き方をレクチャーしながらウォーキングマップのコースを歩きます!

- ① 09:30~10:10
- ② 12:30~13:10

【要予約】

※各回定員20名とさせていただきます。
※ご参加の方は動きやすい服装・水分補給をお持ちください。



弘前市ウォーキングマップリリース記念企画



Special ④

NEW

専門トレーナーがランニングフォームを解説しながら距離走サポートを行います!

- ① ランニングクリニック 09:00~09:45
- ② 距離走(3km~5km予定) 09:50~10:50

【要予約】

※各回定員20名とさせていただきます。
※ご参加の方は動きやすい服装・タオルをご持参ください。



アップルマラソン直前特別企画!

参加費無料

2023.9/10(日)

09:00~16:00 【場所】セントラルフィットネスクラブ弘前

※各企画により開始・終了時刻が異なります。予めご了承ください。
※各企画の集合場所はセントラルフィットネスクラブ弘前になります。詳細はお電話にてお問合せください。
※体温が37.5度以上ある方、体調不良の方は来場をご遠慮ください。
※プールご利用・プール開放ご参加の方は水着・タオルをご持参ください。
※お車でお越しの方は近隣駐車場をご利用ください。

主催等：セントラルフィットネスクラブ弘前店・弘前市

本企画は弘前市「健康とまちのにぎわい創出事業」の一部として実施いたします。
本件に関するお問合せ：セントラルフィットネスクラブ弘前店 TEL0172-35-1611

会場はこちらです!



〒036-8004 青森県弘前市大町1-1-2 シティ弘前5F
TEL 0172-35-1611

【営業時間】※毎週水曜施設休館日
平日:10:00~22:00 / 土曜:09:00~20:00
日曜:09:00~18:00 / 祝日:09:00~18:00