

藤沢湘南台病院  
ライフメディカル健診プラザ

×  
スポーツクラブ  
NAS 湘南台

# 健康 イベント



## 下肢筋力測定&運動アドバイス

500円<sup>税込</sup>

下肢筋力測定器を用いて下肢筋力値を測定し、測定結果に応じた運動メニューをお渡しします。

日時 → 8月23日(金)・31日(土) 10:30 ~ 15:30  
8月24日(土)・30日(金) 13:00 ~ 18:00

※所要時間はおひとり様 15分程度です。

実施場所 → スポーツクラブ NAS 湘南台

予約 → 事前予約制 予約開始 8月18日(日) 12時開始

※定員各日 40名

※お申し込みは、お電話または NAS フロントにて承ります。 ※おひとり様 1回まで

## ライフメディカル運動教室無料体験

無料

運動習慣の定着や健康づくりを目的とした陸上(スタジオ)&水中(プール)の運動教室です。

日時 → 8月26日(月)・9月2日(月)・9日(月)・23日(月)  
各日程 11:30 ~ 12:50

実施場所 → スポーツクラブ NAS 湘南台

予約 → 事前予約制 予約開始 8月18日(日) 12時開始

※定員各日 5名

※お申し込みは、お電話または NAS フロントにて承ります。 ※おひとり様 1回まで



スポーツクラブ NAS 湘南台

お問合せは  
こちらまで

0466-47-7081