

令和の筋肉番付

クイックマッスル！

1,腕立て伏せが何回できる？

1分間で腕立て伏せが何回できるか競います。

- ・女性、子供(小学生以下)、高齢者(60歳以上)の方は膝つきOKです！
- ・上位3名には景品を用意しています！

2,効きダンベル選手権

目隠しをしたままダンベルを持ち、何キロかを当ててください！

- ・チャンスは2回、参加賞もあります！

場所：2階ジムフリースペース

時間：第1部 11:00-12:00

第2部 14:00-15:00