

夏に向けて！究極に引き締まった身体を手に入れよう

ミニ★トライアスロン

1時間当たりの消費カロリーNo1の「スイム」 脚の引締め効果抜群の「バイク」
脂肪を燃焼させるならコレ！「ラン&ウォーク」
ダイエット・身体の引締めの特化した3つの運動をこの夏前に集中して行える
イベントです。今年の夏こそ「人生最高の身体」で迎えましょう！

スイム	バイク	ラン&ウォーク
男性：「Swim・・・5km」	「Bicycle・・・80km」	「Run&Walk・・・30km」
女性：「Swim・・・5km」	「Bicycle・・・60km」	「Run&Walk・・・25km」

チャレンジ期間：5月8日(日)～5月31日(水)

申込み：2Fジムカウンターにて随時受付します。

参加料：無料（プール利用に対し規定外利用料は頂きません）

方法：チェック用紙に距離を記入する。

期間内に完走された方にはドリンクボトルをプレゼント！



《Swim》（スイミングプール）

目指すは5km。歩いても、泳いでもOK。
普段プールに入らない方も
水中運動を楽しもう！

※参加者は特別に規定外利用料は不要となります。



《Bicycle》（エアロバイク）

男性は80km、女性は60km。
ペダリング・グループライドもカウントOK。
一人ではつまらないバイクも
皆でやれば楽しくなる！



《Run&Walk》（トレッドミル）

男性は30km、女性は25km。
歩いてもOKなので、走るのが苦手な
方でも気軽にご参加頂けます。
まずは完走を目指しましょう！