

プッシュアップ チャレンジ!!

【期間】

9月20日（日）～9月22日（火）

【時間】

10時～18時

【場所】

ジム<ストレッチスペース>

【参加費】

無料：予約制ではありません

【ルール】

30秒間でプッシュアップできた回数を測定します。

プッシュアップの可動域は、あごが床につく程度（肘が90度以下）
から肘が伸び切る手前までとします。

ご参加の際はジムスタッフにお声かけください。

スタッフ常駐時のみ受付いたします。

男女別で上位10名には賞品をプレゼント！

※後日、館内掲示にて案内させていただきます。

