

◆ ご好評につき毎月開催決定! ◆

WORKOUT CHALLENGE

自由参加型イベント | お好きな時間にチャレンジができます!

2023

4.2 SUN

開催時間

参加定員 20-30名

参加料 (1回)

10:00 ~ 19:00

¥300 / 税込

※ 参加資格は中学生以上
からとなります。

申込方法 | TAiiKUの店頭、または電話にてご連絡ください。

1種目につき、**1分以内!** 2つ成功したら **1ヶ月会費無料!**



ベンチプレス

重量 | ♂ 30kg / ♀ 15kg | 20回

バーベルをベンチに寝た姿勢で持ち、胸まで降ろして挙げる動作を20回くりかえすチャレンジです。



バックスクワット

重量 | ♂ 40kg / ♀ 20kg | 20回

バーベルを肩で担ぎ、膝より深くしゃがんで立ち上がる動作を20回行うチャレンジです。



ローイングマシン

距離 | ♂ 250m / ♀ 200m | —

マシンに座って、バーを握り、脚・腰・腕を使ってボートを漕ぐような動作を決められた距離まで行うチャレンジです。



クロスバイク

消費量 | ♂ 15kcal / ♀ 12kcal | —

決められたカロリーを消費するまでペダルとハンドルを漕ぐチャレンジです。ほかの種目に比べて、体への負担が少ないものとなっております。



ウォールボールショット

ボール重量 | ♂ 6.3kg / ♀ 3.6kg | 12回

両手でボールを持って、スクワットの姿勢から決められた高さまでボールを投げ上げる動作を12回繰り返すチャレンジです。



バーピー

— | 15回

立った姿勢から胸をつけた腕立ての姿勢になり、立ち上がる流れでジャンプを15回行うチャレンジです。



チャレンジした方には

ランドリーバックプレゼント!

開催時間内(最終受付18時)であれば何度でもチャレンジできます!

365

TAiiKU

青森県十和田市東一番町 10-9
TEL. 0176-58-6951



Home Page



Instagram