

JSS八街スポーツクラブ マンスリーチャレンジ



**JSS八街スポーツクラブ館内にて取り組まれた
運動や運動チェックによって得たポイントを合計
し、到達ポイント数に応じて賞品を進呈します!**

運動・運動チェックの種類と獲得ポイント

- 1、水中運動(プールにて、スイム・ウォーク・ラン): **50mで1ポイント**
- 2、陸上運動(トレッドミルにて、ウォーク・ラン): **250mで1ポイント**
- 3、陸上運動(エアロバイクにて、サイクリング): **500mで1ポイント**
- 4、くるくるサークル(体幹チェック): **ペットボトルを足元に置き、両手を腰に据えて両足を揃え片足をクロスさせるようにペットボトルの周りを1周させて、20秒間でできた回数 = ポイント**
- 5、申告タイムチャレンジ: **水中(25m)にて、参加者が自ら申告したタイムと、実際に泳いだり歩いたタイムとの比較によりポイントを進呈**

参加者様にて、上記1~5より選択し、チャレンジしていただきます(複数選択可)

期 日: 2024年2月1日(木)~29日(木)・・・1ヶ月間

対 象: JSS八街スポーツクラブ成人会員様

参加費: 2,750円(税込)

申込期間: 2024年1月9日(火)~20(土)

フリーコースの
会員様も、ぜひ
御参加ください