

# 貯筋 運動

R5.12~



開催時間（毎日）：10:30～  
13:30～

報酬：1,000ビート

- ポイント①：30分のサーキットトレーニング**
- ポイント②：看護師監修メニュー**
- ポイント③：ちょっとお高めの報酬♪**

10台のリハビリマシンを使った小人数のオリジナルサーキットトレーニング「貯筋運動」介護職員がサポートし看護師がメニューを監修します。是非ご参加ください。