



チャレンジ企画



～我慢の三番勝負～

期間

8月16日(日)～9月13日(日)

開催日時

毎週日曜日の15:00から18:00

参加方法

以下からチャレンジしたい内容を一つ選択し、
スタッフに申告・挑戦

- ①腕立て伏せ
- ②プランク
- ③閉眼片脚立ち

クリア条件

	～29歳		30～49歳		50歳～	
	男	女	男	女	男	女
腕立て伏せ	15回	膝つき 13回	10回	膝つき 10回	膝つき 7回	膝つき 7回
プランク	120秒		90秒		60秒	
閉眼片脚立ち	30秒		25秒		20秒	

チャレンジ成功で

スポーツドリンク6本プレゼント!

参加賞 (1本) もあります!

皆さんの挑戦をお待ちしています!