

申し込み  
受付中

# 健康教室

～45分間、自分のために。～

心も身体もスッキリ！健康教室で“運動仲間”作りませんか？初心者から経験者まで安心して通える教室を提供いたします。



## オススメポイント

- ✿ 運動するのに不安がある方でも大歓迎！
- ✿ 屋根付き人工芝での運動です！
- ✿ 集団教室だから仲間が増える！

**料金** 1回 1,100円(税込)

**持ち物** 運動のできる服装、タオル、お飲み物  
※更衣室あります

**時間** 9:30-10:15

### 動きやすいカラダを 目指して筋力UP!

筋力低下を感じていませんか？

- ・今より更に体力をつけたい方
- ・長時間歩くと疲れやすい方

「立つ」、「歩く」を楽にする体づくり！

4月22日(水)

5月13日(水) 8月5日(水)

6月10日(水) 9月2日(水)

7月8日(水) 10月7日(水)



### 呼吸から見直す 体幹トレーニング

あなたの「幹」大丈夫ですか？

- ・長時間座ると腰が痛い方、立ち上がりが不安な方

体幹トレーニング、はじめの1歩！

5月27日(水) 8月19日(水)

6月24日(水) 9月16日(水)

7月22日(水) 10月21日(水)



お申込はお近くのスタッフまで！

