

70歳代からの

新たな運動習慣



いきいき運動教室

明日の、明後日の私が

今日よりもっと**元気**に!

健康運動指導士監修の簡単な運動教室

姿勢改善教室

いつまでも元気で若々しくいるために  
姿勢の改善・予防のための運動を行います。

11月20日（金） 10：15～  
11月27日（金） 10：15～



転倒予防教室

将来、転んでケガをしないための重心移動や  
股関節を中心とした運動を行います。

11月19日（木） 10：15～  
11月26日（木） 10：15～

当日ご入会で……嬉しい特典も!!

TEL  
050-5306-6630

おためし体験  
受付中!

入会金

通常22,000円（税込）

0円

月会費  
2カ月無料

通常16,098円（税込）

0円