

いつまでも元気に健康でいられるように！ 本牧初の高齢者専門教室！

8月限定！無料体験会！！

このようなお悩みをお持ちの方は
是非ご相談下さい！

- 最近体力が落ちてきた。運動不足。
- ひざや腰が気になる。
- 簡単な運動から始めたい。
- 物忘れが気になる。
- お友達とコミュニティを広げたい。

ご見学も
無料
受付中！



転倒予防教室

8月19日(木) 10:15～
8月26日(木) 10:15～

健康運動指導士監修、転倒予防のための簡単な運動教室です。
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。

定員先着各2名

姿勢改善教室

8月20日(金) 10:15～
8月27日(金) 10:15～

健康運動指導士監修、姿勢を改善させるための簡単な運動教室です。
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。

〈各体験のご予約はお電話または店内フロントへ〉
TEL 050-5306-6630

当日ご入会で
嬉しい特典！！

入会金 **0**円
通常 22,000円(税込)

月会費 **0**円
(8月&9月分)
通常 約 16,098円分

スマートホンの方は→をタップ！
※タップしても反応しない場合には、
お手数ですが入力してお電話ください。

050-5306-6630