

無料でお手軽!
大好評!!

健康運動教室

とてもかんたん!

ゆい時間でもOK!



姿勢チェック&運動指導



サーキットトレーニング

~何歳になっても明るく元気に生き活きと!~

シェイプアップ

筋力アップ

健康維持

をお考えの方

- ・誰でもできる簡単な運動と有酸素運動を行ないます。
- ・姿勢のチェック、運動全般のアドバイス講習も行います。

運動初心者 **大歓迎!**

TEL 0553-22-1117

ブルーアース山梨店
山梨市鴨居寺561

「無料体験の内容」につきましては、裏面をご覧ください。

～簡単な動きで最大の効果を！～

- ①館内の説明を行ないます。(5分)
 - ②簡単なマシン運動を行ないます。(20分)
 - ③姿勢チェックを行ないます。(10分)
 - ④運動のアドバイス・姿勢修正を行ないます。(15分)
- ※体験が終わった後、2時間自由に施設をお使い頂けます。

～自分の身体を知りましょう～

※下記のチェック欄に○を記入して下さい。

- ・一日を通して座る事の方が多い (はい) ・ (いいえ)
- ・膝の関節が痛い (はい) ・ (いいえ)
- ・肩こりがひどい (はい) ・ (いいえ)
- ・腰痛に悩んでいる (はい) ・ (いいえ)
- ・最近、体型の事で悩んでいる (はい) ・ (いいえ)
- ・息切れ、動悸がある (はい) ・ (いいえ)
- ・心地よい睡眠が得られない (はい) ・ (いいえ)

(はい) に3つ以上チェックがある方は、無料体験をお勧めします。

{日時}

- ・火曜日 11:00～12:00・金曜日 12:00～13:00
- ・土曜日 13:30～14:30

毎週、上記の時間で開催しております。
お好きな曜日をお選び頂けます。

{申込方法・定員・持ち物}

- ・お電話にてお問い合わせ頂き、予約をおとり頂きます。
- ・定員15名につきお早めにお申込下さい。
- ・体験はお一人2回までとなります。
- ・動きやすい服装、室内履き、タオル

お問い合わせ・ご予約はこちら TEL 0553-22-1117

尚、受け付け時間は各曜日18時までとなります。