



はつらつ 健康運動 スクール



着替え
不要

少人数制

1人で
歩ける方なら
参加OK!

「思い切って始めて、本当に良かった。」
そんなお声を多数いただいております。



こんな **お悩み** のある方におすすめです



お悩み 1 1日中自宅 で過ごしていて、
運動や会話をしていない

お悩み 2 運動経験がなく、
「運動」に対して積極的ではない

お悩み 3 1人でトレーニングするのは不安

お悩み 4 何から始めたらいいか分からない

会員以外の方もご参加いただけます

日 程

毎週火曜日 14:00~15:00

参加費

3,300円(税込) / 月4回 または、1回 880円(税込)

定 員

10名

対 象

筋力UP・歩行動作改善・動かしやすい体づくり・
健康寿命を延ばしたい方



※お申込みについては、クラブ受付にて承ります。※初回については、お電話でのご予約も可能です。まずは、お気軽にご連絡くださいませ。