



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** ありませんか?



- 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**

- 体力測定実施
- 楽しく筋トレ実施!
- 少人数でしっかり見てもらえる



日程 毎週 水曜日 11:00~12:10

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