

健康で生き生きした自分であるために

# やはり運動は必要ですね

活動するための力とカラダを守る力が向上します

## 特別イベントのお知らせ

### 【シニア健康教室】

第1回 12/1・8(水)

第2回 12/15・22(水)

9:30~11:00

対象 65歳以上の方どなたでも  
定員 各回5名様  
参加費 ・会員様 無料  
・非会員様 1,100円(税込)

支払い方法 現金にて  
予約方法 電話予約

#### <内容>

1日目

- ・体調確認
- ・準備運動→簡単な体力測定→結果説明
- ・マシンを使い気持ちよくストレッチ

2日目

- ・体調確認
- ・マシンを使い気持ちよくストレッチ
- ・体重を負荷にした衰えやすい部分の筋力トレーニング

☆ぐっすり眠るため☆

就寝1-2時間前におすすめ!  
体温を上げるストレッチ教室

12/12(日)

- ①10:00~11:00
- ②13:00~14:00
- ③16:00~17:00

対象 16歳以上の方どなたでも  
定員 各時間5名様

参加費  
・会員様 無料  
・非会員様 1,100円(税込)  
支払い方法 現金にて  
予約方法 電話予約

#### <内容>

自宅でも気軽にできるカラダを  
温めるストレッチ

皆様の  
ご参加お待ちしております



LINE公式アカウント  
はじめました

お得な情報も配信中です♪

←友だち追加は  
こちらのQRコードから



ご予約・お問い合わせはこちらまで

052-736-5115

アークスヒーローフィットネスジム

