

カラダがグンとよくなる

すぐに役立つ運動教室

指導歴20年以上 健康運動指導士

その肩こり・腰痛、実は姿勢に原因があった！
【カラダを整えるコツはコレ！】



多くの人が効果を実感した
秘訣をお伝えします。

・5/23(月) 10:30~11:45 (充実の75分)

・上志段味公民館(ホール)にて

・定員10名様 *13歳(中学1年生)以上の方ならどなたでも参加可

- ①姿勢チェック：専用ソフトで正面と側面の姿勢を分析
- ②結果説明：結果表から考えられる状態について説明
- ③運動実技：姿勢を変えるストレッチ&かんたん筋トレ

初めて開催記念！ 参加費 1,100円(税込)



電話・LINE・メールにて教室申込受付中!! 5/16(月)締切
ご予約・お問合せ先は裏面をご覧ください。

そうだ！見学・測定会に行こう！

・4/29(金)・30(土)

・アークスヒーローフィットネスジムにて

・5/3(火)・4(水)・5(木)

予約不要！お気軽にご来店下さい！

9:30-19:00

【ご来店特典付き！】

- ①先進機器で筋肉量&体脂肪量測定をご案内
- ②試して納得！体験チケットプレゼント



アークスヒーロー フィットネスジム

ArksHero FitnessGym



少人数
予約制

保育士
常駐

パーソナル
トレーニング

ストレッチ
専用マシン

姿勢
解析

体組成
測定



営業時間

9:30~20:00

* 予約状況により19:00閉店

休業日

毎週日曜日、第2・第4月曜日

* その他 GW、夏季、年末年始

キッズスペース

毎週火・金曜日 9:30~17:00

* 予約制



〒463-0001

名古屋市守山区上志段味字東山862

TEL 052-736-5115

メール info@arkshero-fitnessgym.com

公式ホームページはこちら！

LINE公式アカウント 友だち募集中！

Instagram公式アカウント フォロー大歓迎！

