

●●●●フィットネスクラブに通い始めてから

# 心とカラダが 10歳若返った!

健康維持は、生活習慣の改善だけでは不十分です。

60歳を過ぎると、筋力は急速に低下していきます。

筋力低下を防止するためには

筋肉や関節を適度に動かす運動が効果的です。

カラダが健康になれば、心も健康になり、老化が軽減されていきます。

10年前の自分に蘇るために、運動トレーニングを行いましょう!



●●●●フィットネスクラブの **安心プログラム**

### 体調をチェック

血圧、脈拍などをチェックして、その日の体調に合わせたプログラムを組みます。



### 筋肉トレーニング

普段あまり使わない筋肉をマシンを使って動かし、筋肉の活性化をはかります。



### バランストレーニング

器具を使わない体操プログラム。バランス感覚を養いながら筋肉をほぐしていきます。



包括的高齢者運動  
トレーニング実施

受講者様同士の  
コミュニケーションも  
大切にしています。

夏の入会キャンペーン!

0/00(●)~  
0/00(●)

入会金

通常0,000円(税●)

0円

円

+

初月  
月会費

通常0,000円(税●)

0円

円

●●●●フィットネスクラブ

TEL 000-0000-0000

〒000-0000 ●●●●●●●●●●●●●●●● ●営業時間 ●~●曜日00:00~00:00 休館日 ●曜日

●●●●フィットネスクラブ 検索

<http://www.00000000.00>

QRコード