

# 9/18(月・祝) 敬老の日 特別教室

みなさんの健康づくりを応援します！

おひとりでも、おともだちとでも、この機会にちょっと運動してみませんか？

65歳以上の方は**無料**  
年齢のわかるものをお持ちください



## ① のんびりストレッチ(定員25名)

時間・9:30~10:00

ポールを使ったストレッチを紹介  
姿勢が気になる方におすすめです。

持ち物・動きやすい服装、飲み物、タオル



## ② いきいき健康体操(定員25名)

時間・10:30~11:30

ご自宅でもできる  
イスに座った運動を紹介。

持ち物・動きやすい服装、飲み物、タオル



## ③ はじめてトレーニング教室1(定員10名)

時間・13:00~14:00

スタッフがついて、使い方を説明します。  
マシンが初めての方、大歓迎です。

持ち物・室内シューズ、動きやすい服装、  
飲み物、タオル



## ④ はじめてトレーニング教室2(定員10名)

時間・14:00~15:00

## ⑤ インボディ測定(定員なし)

時間・10:00~21:00

体重や体脂肪・筋肉量を測ります。  
持ち物・なし

※測定の際の注意  
靴下(ストッキングを含む)を脱いで測定します。  
また、ペースメーカーなどの電子機器を  
使用されている方は測定できません。



**当日、65歳以上の方の教室参加は無料です。**(年齢のわかるものをお持ちください)

64歳以下の方は、当日定員に空きがあればご参加いただけます。

(その際、トレーニングルーム利用料310円が必要となります。)

お申込みは、お電話または直接トレーニングルーム受付まで。Tel 097-576-8883