

手軽で確かな運動をはじめてみませんか？



あなたの元気を確かなものにするために

# いきいき健康教室 「悠遊クラブ」



《日 程》 土曜

《時 間》 13:00~15:00

《会 場》

メディカルフィットネスH&M

《費 用》

1回 880円（税込）

5回 回数券 3,960円（税込）

10回 回数券 7,480円（税込）



《対 象》 運動に不安をお持ちの方・中高年の方



充実したマシン



安心・安全な環境



バリアフリー施設

## 《実施内容》

- 椅子を使用した体操
- エアロバイクを使用した有酸素運動
- トレッドミルを使用した有酸素運動
- ストレングスマシンを使用した筋力運動
- ステップ台、チューブ、ダンベル、ミニボールを使用した運動など

お気軽にお問い合わせください！

**メディカルフィットネス H&M**

〒326-0141 栃木県足利市小俣町1788-7

FAX.0284-64-1115 ホームページ <http://nishida-handm.jp>

0284-64-1122

インターネットで検索！

メディカルフィットネスH&M

検索

