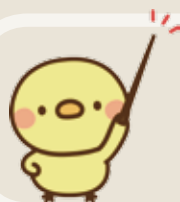




# FITNESS PROGRAM



- ✓ ジムに行っても何をしていたかわからない
- ✓ 医師から運動を勧められている
- ✓ ハードな運動は苦手



そんな方々にもおススメ!  
詳しい内容はコチラ

どなたでも  
オツケー

お気楽♪ お気軽♪

ほのぼの  
フィットネス

**火** ①10:15~  
②11:45~

全 18 回  
会員 10,890 円  
一般 21,780 円

運動経験  
なくても  
オツケー

ゼロからの  
筋トレ

**火** 13:30~

全 18 回  
会員 15,840 円  
一般 31,680 円

2024年度前期講座

4月~9月  
週に1回  
60分  
少人数制  
定員 10~12人

身体やわらか  
ストレッチ

**木** 10:30~

全 23 回  
会員 20,240 円  
一般 40,480 円

できる動き  
でオツケー

シニアヨガ

**日** 13:00~ **水** 12:50~

**日** 全 24 回  
会員 31,680 円  
一般 63,360 円

**水** 全 23 回  
会員 30,360 円  
一般 60,720 円

動きやすい  
服装なら  
オツケー