



事前申し込み
受付中！！



- 対象：どなたでもご参加いただけます！
- 定員：30名
- 会場：がやがや館4階 運動室
- 日時：6/7～7/26の毎週金曜日 11：00～12：30
- 講師：平出 貴子(健康運動指導士)
- 持ち物：動き易い服装(シューズ不要)、飲み物
- 料金：都度払い 500円/回 +運動室利用料
- 2カ月ごとにテーマが変わります

体質改善プログラム

《第2弾》 膝痛・O脚予防改善エクササイズ

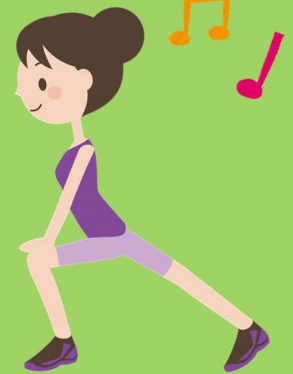
膝痛について研究・指導経験のあるトレーナーが推奨する、体が楽になるエクササイズです。

痛みが無くても40歳以上の女性は膝痛のリスク大！
女性の変形性膝関節症は男性の3倍！！



こんな方にオススメ

- 医師に運動をすすめられている
- 膝痛を低減したい
- 膝痛になりたくない
- 美脚になりたい
- 健康維持・増進したい



＜申し込み方法・ご案内＞

- ★電話または3階受付にて事前申し込みを受け付けます。 ☎03-6450-7908
- ★定員になり次第、申し込みは締め切ります。
- ★空きがある場合のみ、当日参加が可能です。
- ★お支払い後の返金は致しかねますので予めご了承ください。
- ★券売機にて特別プログラム券と運動室利用券をご購入ください。
- ★がやがや館を初めてご利用になる方は、初回に利用者カードを作成いたします。住所の記載がある身分証明書をご持参いただき時間に余裕を持ってお越し下さい。