

# 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



ウェブサイト  
2021.4