



だれでも手軽に♪

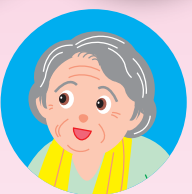
# 地域健康体操教室

## あなたの健康UP↑

- 肩こり
- 腰の痛み
- ひざの痛み
- 疲労感
- 肥満
- お腹のたるみ
- 転びやすい
- 筋力低下
- 体力低下



## 参加者募集!



地域のどなたにもご参加いただける健康イベントを開催します!!

開催期間

4/1日～4/12日  
4月6日(土)、7日(日)は開催していません

体験時間

10:00～15:00

参加費用

1回100円(45分程度)

対象者

40～85歳

何歳でも大丈夫です!!

- 👍 1名～の少人数教室です。
- 👍 男女問わずご利用いただけます。
- 👍 初めての方、運動が苦手な方でも大丈夫! 安心してお越しください。
- 👍 もちろん上記の年齢以外の方も大歓迎です。

まずはご予約ください。

(電話受付時間 / 11:00～21:30)

# ☎0548-22-1255

※予約制となりますので早めにお電話ください。

※ご不明な点やご相談などございましたら  
お気軽にお電話ください。



肩こり・腰痛にぴったりのマッサージ器を多数揃えています。

American Sports & Fitness  
SPORTS CLUB

# ACE-ONE

スポーツクラブ エースワン 牧之原市静波3268-1  
月～金 (10:00～21:45) 土 (10:00～20:30) 日 (8:00～13:00/月2回営業)

