

華麗に加齢を重ねるあなたにプラス1のトレーニングを！

磯子スポーツセンター トレーニング室特別説明会

転倒・骨折予防・骨粗しょう症予防…トレーニングには効果がいっぱい！
これからの毎日をより元気に過ごすための習慣をスタートしましょう



1回
300円

日程 ① 3月19日(火) ② 3月27日(水)

時間 ① 14:00~15:00 ② 14:00~15:00

会場 磯子スポーツセンター トレーニング室

定員 各回3名(先着順)

申込 3月5日(火) 9時~ 電話または来館



毎月5日・15日は
濱ともカードのご提示で
100円引き！

内容

- ・健康チェック(お体の状態を確認します)
- ・機器の使い方(気軽に低負荷で使える機器のご紹介も！)
- ・ストレッチの正しいやり方をレクチャーします

お申し込み・お問い合わせ：磯子スポーツセンター

TEL 045-771-8118

住所 〒235-0033 横浜市磯子区杉田5-32-25

※運動できる服装・室内シューズ・飲み物をご用意ください
※健康に不安のある方は事前に医師の診断・相談をお勧めします。特に呼吸器・
循環器系の疾患のある方は、専門医の診断を受けた上でお申し込みください

