

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 3月25日(火)

時間 10:00~11:00

会場 磯子スポーツセンター トレーニング室

定員 3名(先着順)

申込 3月11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

