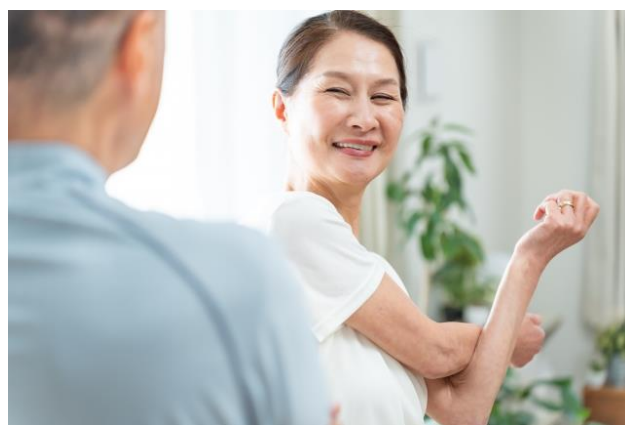


華麗に加齢を重ねるあなたにプラス1のトレーニングを！

初心者対象

鶴見スポーツセンター トレーニング室体験会

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

※トレーニング室は3hご利用できます。



5日・15日は濱ともカードのご提示で100円引き！

日程 3月18日(月)

時間 13:00~13:30

会場 トレーニング室

定員 先着3名(受付申込)

内容

- ・健康チェック(口頭にて)
- ・機器の使い方(減量や運動不足解消をテーマにご紹介します！)
- ・お悩み別！簡易プログラム作成(体験会限定)

お申し込み・お問い合わせ：鶴見スポーツセンター

TEL 045-584-5671

住所 〒230-0004 横浜市鶴見区元宮2-5-1

※注意事項

- ・室内シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装をお持ちください。
- ・混雑状況によっては機器を使用できない可能性もございます。予めご了承ください。

