

◆楽々健康体操教室◆ (らくらくけんこうきょうしつ)

【こんな方におすすめ】

- ・ 高血圧、糖尿病などの生活習慣病をお持ちの方
- ・ 体重、体脂肪を落とし、理想の身体作りをしたい方
- ・ いつまでも若々しく活動的に動きたい方
- ・ 歩くのが大変と感じてきた方
- ・ 運動が苦手な方



【担当】 荒谷龍人

【体操内容】

- ・ ストレッチと筋トレにより、体幹・関節を柔らかくし、筋肉を鍛えます。
- ・ 脂肪が燃えやすく、ウエストが引き締まり、疲れにくく、動ける身体に変わっていきます。
- ・ ゆったりとした体操で体をほぐします。

【開講日】 ※毎週火曜日 (5週目の火曜日は休講となります。)

■一部・ロコモティブ (骨折、寝たきりなど) 予防コース

(70歳以上で足腰や膝が不自由な方、または80歳以上の方におすすめのコースです。)

12:15～13:00

【場所】 タウンヒルズ会議室

■二部・ボディメイクコース (ダイエットや歩き方の改善コースです。)

13:15～14:00

【場所】 タウンヒルズ会議室

■初級クラス (基本は椅子に座り実施。)

14:00～14:30

【場所】 綾瀬ライフスタイルクリニック

【パーソナルトレーニング】 ※1対1 or お知り合いと複数人で実施。詳しくはスタッフまで。

[綾瀬ライフスタイルクリニック] 毎週木曜日 10:30～12:00

[大和マッサージサロン] 月～土曜日 8:00～10:00

【受講費】

■1カ月 2,000円 (月3回の場合 1,500円)

当院にて、高血圧、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症、肥満症、骨粗鬆症のため通院中の方は下記料金となります。

■1カ月 1,500円 (月3回の場合 1,200円)

申し込みは綾瀬ライフスタイルクリニック受付にてお願いします。

■お問合せ&申し込み

綾瀬ライフスタイルクリニックの受付か、クリニックへお電話してください。 **電話番号：070-3860-3085**