

# 下半身のトレーニング

最近 階段がツライ、よくつまずく、疲れやすい、冷え性になった、立つときは手をついてどっこいしょ・・・(\*´ 3 `\*)  
こんな事ありませんか？何もしなければ筋力の低下は避けられません。  
生活をするのには欠かせない下半身の筋力を鍛えましょう！

## 11月開催日

**7日(木) 13:30~14:30**

**12日(火) 14:30~15:30**

**21日(木) 13:30~14:30**

**26日(火) 14:30~15:30**

今月は4回開催！

1人ではなかなか続けられない...

そんな方は毎週1回のペースでしっかり  
トレーニング！というのも有りですよ！

★Web申込での受付期間:10/24(木)10:00~

10/26(土)23:59

★当館窓口での申込開始日:10/28(月)10:00~

※窓口でのお申込みはWeb申込受付後の空きクラスへの受付となります。

\*定員:各回4名(先着順・事前予約制)

\*対象:成人(16歳以上) \*料金:770円

※キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます。

Web申込にて先行申込を受付けます！

QRコードを読み込んでお申込みください。



会議室  
特別教室





