

イキイキのびのび 健康教室



- 開講日時：毎週木曜日 10:00～10:45
- 場所：アクティブいつきフィットネスクラブ
(名古屋市昭和区檀溪通 5-26 5階)
- 料金：月 / 6,600 円(税込)【月 3 回の開講となります。】
※登録のご口座より引き落としとなります。
- 内容：ご自身の身体をしっかりと感じながら、手や足、頭など
全身を使い、体力・筋力アップを目指していきます。
- 対象：65 歳以上で楽しく運動を行いたい方
いつまでも若々しくはつらつとした毎日を送りたい方
主治医から運動に関して制限が出ていない方
- 問い合わせ先：電話番号 052-831-5001
【営業時間 9:30～19:00】

- ご体験は 500 円(税込)で 1 回のみ可能です。
ご入会には入会金と登録手数料が必要となります。

担当：近藤 純子インストラクター

持ち物：動きやすい格好
室内用シューズ
飲み物

※ご不明な点はお気軽に施設までお問い合わせください。

