

人気の  
運動教室

運動不足をスッキリ解消!

# 運動不足 解消コース

みんなで楽しくカラダを動かそう!

運動が  
苦手な方も  
大歓迎!

## プログラム内容

全員で一緒に取り組む集団プログラムです。

### ラダートレーニング



リズムよく動きながら  
敏捷性やバランス力をアップ!

### 自重トレーニング



自分の体重を使って  
全身をバランスよくトレーニング!

### ストレッチ



運動後にしっかり伸ばして  
スッキリリフレッシュ!

定員  
拡大!

6月より  
Bコースの  
定員を **20名** に増やします!

B  
コース

水曜日 14:00~15:00 金曜日 9:30~10:30

こんな方におすすめ! /

- ✓ 体力をつけて元気に過ごしたい
- ✓ 筋力をつけて引き締めたい
- ✓ 運動不足を解消したい
- ✓ 将来の健康のために今から始めたい

気軽に参加できる  
雰囲気です!

いつでも  
はじめやすい!



まずは**見学・体験**から!



詳細はスタッフまで  
お気軽にお声がけください!

トレイクかたがみ TEL:018-853-0056