

楽しいレッスン！充実の脳トレ体操♪

～いきいき健康体操～



無料体験 開催！

予約
不要

限定
企画

毎週木曜日

開催時間：①10時～12時

②14時～16時

体組成分析 定期実施で効果測定！

体組成測定器
BoCA x2



美しい姿勢を
取り戻したい

足腰・体幹の
筋力をつけたい

いつまでも
元気で歩きたい



そんな目標を持っている方のための教室です。

＜場所＞綾羽企業年金会館

住所：草津市西渋川1-17-25



体験を希望される 見学者さまへのご注意

持ち物 飲み物、上履き、タオル、動きやすい服装(必要な方は着替え)

- ※ 実施前に健康チェック(血圧測定)実施。状況により運動制限させていただく場合もあります。
- ※ 運動制限のある方は、事前にかかりつけの医師にご相談の上、ご参加ください。
- ※ お車でのお越しの際は、駐車場をご利用いただけますが、スペースに限りがございます。予め、ご了承ください。

★ 体験(体験会含む)は「お一人一回限り」無料です。引き続きご希望の場合は、入会をお願いしております。



申込み
お問合せ

地域に広げる
健康の輪

アヤハフィットネス

TEL 077-566-6230 まで

〒525-0025 草津市西渋川1-17-25 綾羽企業年金基金會館内