有料フィットネススクール

生活習慣病予防体操

担当インストラクター

かめさき　いちろう

亀崎　一郎



・国立循環器病研究センター
・心臓リハビリ療法士
・健康運動指導士

日程 毎週土曜日　　**時間** 10：30～11：30

場所 スタジオ2　　**料金** 3,300円/月(税込)

※対象はフィットネス会員様のみとなります

インストラクターより一言…

この体操はすべて医学的根拠に基づいた内容です。
医療費の高騰、高齢化社会など社会情勢により、
病気にならない体づくり、ケガをしない体づくりが求められています。
また、食生活のアドバイスや個人指導アドバイスも随時行っていきます。
イキイキと生きていく為の手段として
生活習慣にこのプログラムを取り入れてみて下さい。
まずは、3ヶ月続けてみて下さい！
必ず、いつもと違う体調の変化を感じとれます。

お申込みはフロントにてお願いいたします！