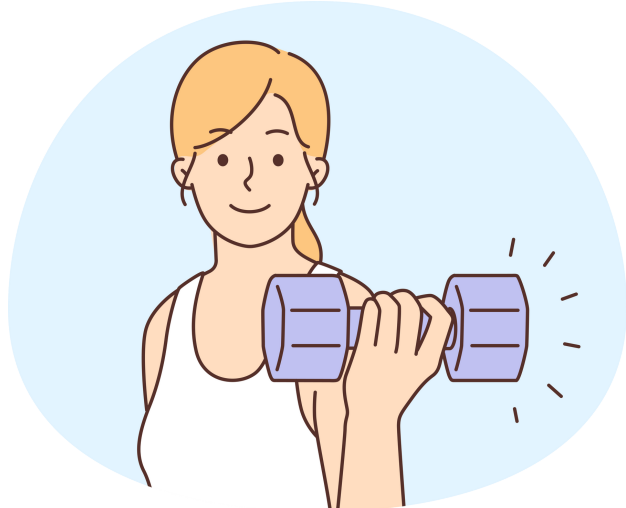


楽しく学んで、元気な身体を目指しませんか？



健康体操教室

無料体験会開催！

日程 9月26日金曜日

時間 11:00～12:00

場所 フィットネスガーデン馬橋
2階 Bスタジオ

定員 先着15名

担当：田辺IR



保有資格

- ・健康運動指導士
- ・西東京糖尿病療養指導士

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

レッスン内容

- ・いすを使ったストレッチや、筋力トレーニング
- ・自重トレーニング
- ・日常生活動作の改善体操
- ・認知機能維持のための体操

申込方法

フロントにて



フィットネスガーデン馬橋

検索

tel.047-712-1234

住所:〒271-0051 千葉県松戸市馬橋1890-1 ウエルネス馬橋2F
受付対応時間:平日(火～水) 11:00 - 20:00 土曜10:00 - 19:00 日曜 10:00 - 18:00

JR馬橋駅東口
徒歩5分

