

～足腰らくらくトレーニング～

中高年 の体を運動でさらに元気に 健康運動教室

こんなお悩み
ありませんか？

- ✓ 昔より・・・
カラダの疲れが取れない
- ✓ 昔より・・・
カラダの節々が傷む
- ✓ 昔より・・・
カラダが硬くなった
- ✓ 昔より・・・
体力が落ちてしまった
- ✓ 昔より・・・
筋力が落ちてしまった

姿勢

膝痛 腰痛

体の健康には運動が必要不可欠！！
正しく体を動かすことでケガの心配も少なく
安心・安全に「高い運動効果」が得られます。
日常の動作を健康教室のトレーニングで楽チンに！
いつまでも健康ないきいき生活を手に入れましょう！



古田トレーナー

詳細

場所 飯村地区体育館

時間 10:25～11:15

定員 20名

料金 1,980 円(税込)/月
3ヵ月パックは **5,400 円**
さらに…!!
でもっとお得！

初回限定！
お試し体験 >>>> 500円(税込)

日程 10/ 3・17・24 (金)
11/ 7・21・28 (金)
12/ 12・19・26 (金)

【お問合せ・お申込み】 豊橋市総合体育館 ☎0532-32-9611
飯村地区体育館 ☎0532-62-7010

【指定管理者】 ハマダスポーツ企画・日本管財グループ

Instagramで
各種教室、イベント
情報を配信中!!
フォローしてチェック!!



TOYOHASHI_SOGOSPORTSKOEN