

アクティブシニア応援企画

協賛 / あかつか慶友メディカルクリニック

アンドフィットなら

&fit たった30分で 若返る!

医師監修の
決まったプログラムを、
30分楽しむだけでOK!

足腰

ひざ

肩

猫背

体重

体脂肪

血行

血圧

冷え

コレステロール

お腹まわりのたるみ

体力の低下

学んで運動する短期集中夏季講座開催

第1回 7/11(火) 健康チェック (ロコモチェック・体組成計・姿勢)

第2回 7/18(火) 肩こりスッキリ講座

第3回 7/28(金) 夏の日気になるウォーキング講座

第4回 8/ 1(火) 夏バテ・熱中症を快適に乗り切る講座

第5回 8/ 8(火) 健康チェック (ロコモチェック・体組成計・姿勢)

【夏季講座期間】

7/11(火)~8/10(木)

シニア向け

参加費 2,000円

※1回でもすべて参加しても同料金

●対象 / 60歳以上の男性・女性 ●講座内容 / ①講義 ②ワンポイント実技 ③座談会 (ティータイム)

●時間 / 各講座 (全5回) 14:00~ (45分~60分程度) ※講座の参加選択は自由です ※定員になり次第、受付は終了いたしますので早めにお問い合わせください

夏季講座
参加特典

■ 7/11~8/10の期間中、医師監修の30分運動プログラムを11:30~14:00まで自由にご利用できます!
※ご利用の際は、動きやすい服装とタオルをご用意ください。

■ オリジナルボディシート&ミネラルウォーターを毎回プレゼント! ■ 入会ご希望の方は入会費無料!

お申し込み・お問い合わせはコチラ

☎ 029-232-8003

水戸市城南1-4-7 第5プリンスビル1F

営業時間 火曜日~金曜日 11:30 ~ 21:00 (最終受付 20:00)
土曜日 11:30 ~ 18:00 (最終受付 17:00)

休館日 月曜日・日曜日 (年末年始・その他)



FITNESS STUDIO

&fit

あなたの生活に FIT する FITNESS



アンドフィット 水戸

検索