

かんたん！誰でもできる！

ボール体操・チューブ体操・棒体操 他

# ♡わかがえり健康体操♡

♡火・木 10時～11時

※お休みの場合あり。その都度LINEやホームページ等でお知らせします。

♡場 所

フットスマイルGYM

〒577-0022

大阪府東大阪市荒本新町4番13号

サンリットビル5階

近鉄けいはんな線 荒本駅 4番出口すぐ（駅直結）

♡参加費 500円(当日現金払い)

♡対象者

ジム会員の有無に関係なく参加OK！  
(運動が苦手な方大歓迎♪)

♡用意するもの

動きやすい服装でお越しください。

♡定員 約5名



参加は、気が向いた時にいつでもどうぞ(^.^♪

見学無料！



## ★こんな方におすすめ★

- ・今まで運動、筋トレをしたことがない方。トレーニング初心者。
- ・運動・体操・筋トレを伝える立場の方。(情報交換・交流の場)
- ・気が向いた時に参加したい方。
- ・集団で楽しく運動に取り組みたい方。
- ・立って運動することが困難な方。
- ・背骨、骨盤、肩甲骨の動きをよくしたい方。
- ・肩こり、腰痛・膝痛から解放されたい方。
- ・障がい者の方で、体を動かす機会が少なく筋トレをしたい方。  
又は興味のある方。
- ・爽快感・充実感・達成感を味わいたい方。

## ◆各コースによる期待できる効果◆

- ・筋力・体力の維持向上
- ・生活習慣病の予防
- ・心肺機能の向上
- ・骨や関節を丈夫にする効果
- ・関節可動域の拡大
- ・高齢者の認知機能を改善
- ・うつなどの精神病の改善や予防
- ・疲労回復力や持久力の増進
- ・アンチエイジング
- ・ダイエット効果
- ・ストレス解消



<お問い合わせ>

090-8937-5511(栗本)

k2osusoul@gmail.com

