

介護されない体を手に入れるのための健康づくり

参加者募集中

生涯元気体操 ～高齢者筋力アップ体操～

65歳からはじめる体操教室


体験・見学いつでもOKご予約受付中

運動はした方が
いいと知ってしながら
「もう年だから…」
「何をやったらいいの
か、わからない」など
あきらめていた方に
ぜひ参加してほしい
体操教室です。

《教室の内容》


●ストレッチ

体を温め、筋肉、関節の動きを良くします。




●筋力トレーニング

無理なく適切な筋力トレーニング



●バランス運動

転倒予防防止のためのバランス運動



筋力・バランス感覚・柔軟性を向上させ
日常生活活動を円滑に
していきます。
無理なく楽しみながら
体を動かします。

■生涯元気体操クラスのご案内

	水曜日 いきいきクラス	月曜日 ゆうゆうクラス
対象	65歳以上	75歳以上
定員	12名	10名
時間	13:30～14:30(60分)	14:00～14:50 (50分)
運動	マット	イス
月会費	5,280円(税込)	4,290円(税込)

特典!

無料体験会参加後、翌月末日までに
入会申し込みされた方は……………→

月会費
初月分

+

事務
手数料

が無料

入会時に必要なもの お気軽にお問い合わせください。

- ①事務手数料(2,200円 税込)
- ②月会費1～2ヶ月分の現金(※口座振替の開始月より異なります。)
- ③口座振替登録に必要なもの(金融機関またはゆうちょ銀行)
(1)キャッシュカードでご登録の場合・キャッシュカード
(※一部未対応の金融機関がございます。)
- ④1Fクリニック健診費(7,700円)
(※④はフィットネス会員のみです。クリニック窓口でお支払いいただけます。)

種別	月会費	種別	月会費
■メディカル会員A	9,900円(税込)／月	■スクール成人会員	週1回 6,380円(税込)／月～
■メディカル会員B	9,350円(税込)／月	■スクールキッズ会員	月4回 6,820円(税込)／月～
■レギュラー会員	7,920円(税込)／月		

《新型コロナウイルスの対応について》

- ・毎時間の体調確認として検温をしております。
- ・教室の前後で使用機材をアルコールにて消毒しております。
- ※ご参加の際はマスクをご持参ください。

メディカルフィットネスクラブ武蔵境
ヴァリュースイミングスクール

TEL.0422-33-1005