

運動不足を感じている方へ

体脂肪を減らして お腹を凹ます 体操教室



このような悩みの方におすすめです

- ・お腹のたるみ
- ・体重増加
- ・運動不足解消
- ・肩こり、腰痛改善



短時間でできるフィットネスとして
～だれでもできちゃうカンタン体操～


油圧式マシン

有酸素運動

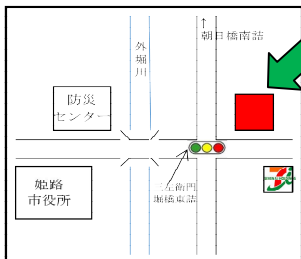
※ステップの上で歩いたり、ジャンプしたり自由に動けます。



～どなたでもご参加いただける簡単な体操教室を開催します～

参加方法	費用	対象	開催日時
参加希望日時を決めてお電話ください (約30分の運動です) 	無料 ※今回は1回限りの教室なので、継続的に通えない方もお気軽にご参加下さい。 ※動ける服装、室内履きを持参下さい。	18歳以上の方 ※男性女性問わず参加頂けます。 ※運動が初めての方でも大丈夫です。	1/26(月)、27(火) 28(水) 29(木) 30(金) 時間 17:30~20:30 ----- 1/31(土) 時間 9:00~12:00 13:00~16:00

お気軽にお問い合わせください！



かんたんフィットネス スターサップ30

☎ 079-287-9715

〒670-0951

姫路市庄田209

(介護予防フィットネス ReBorn姫路南内)

営業時間

月～金曜日/17:30～20:30
土曜日/ 9:00～12:00
13:00～16:00