

50歳からの健康づくり運動教室

月々2,000円からの健康づくり

痛みの緩和
筋力アップ
代謝アップ

健康づくりのための運動教室

参加者募集！ お試し無料！

	月	火	水	木	金
9:00		9:00~10:20 足腰トレーニング	9:00~10:20 美姿勢	9:00~10:20 のびのび	9:00~10:20 足腰トレーニング
10:00					
11:00	10:30~11:50 関節痛改善 (鍛える)	10:30~11:50 筋トレ	10:30~11:50 のびのび	10:30~11:50 関節痛改善 (ほぐす)	10:30~11:50 筋トレ
12:00	自分に合う教室が見つかるまで無料で体験ができます				
13:00	自分に合う教室が見つかるまで無料で体験ができます				
14:00	14:00~14:50 やせトレ	14:00~14:50 のびのび	14:00~15:20 足腰トレーニング	14:00~14:50 やさしいヨガ	14:00~14:50 やせトレ
15:00	15:05~15:55 リズムステップ	15:05~15:55 リラックスストレッチ		15:05~15:55 やせトレ	NEW!
16:00					

オススメ教室

「やせトレ」教室で燃焼&代謝UPしましょう！

筋トレで代謝を改善し、踏み台昇降などの有酸素運動で脂肪を燃焼させます。踏み台昇降を10分続けた場合の消費カロリーはウォーキングの1.4倍！
足腰を鍛えたい方にもオススメです！



ながおか医療生協組合員加入で特別料金

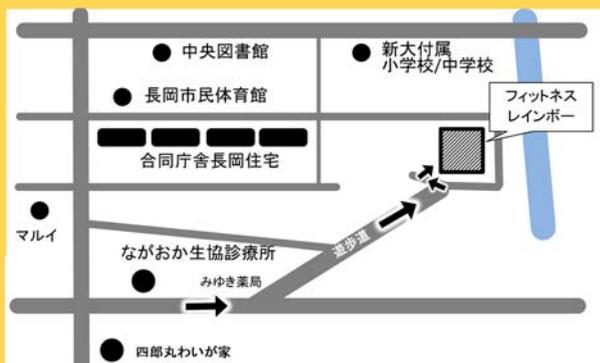
80分教室	6,000 円	→	月額	3,000円
50分教室	4,000 円	→	月額	2,000円

組合員加入には出資金として1口5000円お支払いいただきます

ながおか医療生活協同組合
フィットネスレインボー健康運動教室

Tel. 0258-39-2882

月曜~金曜 8:30~17:00



長岡市前田3-1-16

送迎付運動教室(裏面)とは会場が異なります。ご注意ください。