

さわやかシェイプアップ教室



ゆっくり筋トレ教室



今よりも若々しく、健康的な生活を送るために。

新町わいが家運動教室

教室は2コース！

- **さわやかシェイプアップ教室**
(運動量が多く汗をたくさんかきたい方にオススメ！)
- **ゆっくり筋トレ教室**
(ヨガマットに座ってゆったりと身体を動かしたい方にオススメ！)



私たちと一緒に楽しく運動しませんか？

～専門のトレーナーが指導します。～
体験、見学いつでもお待ちしております！



山崎寛史 早川瑠威 生越千翔 佐藤健太郎

お申し込み・お問い合わせはこちら

ながおか医療生活協同組合
かんだりハビリ パレット

TEL 0258-32-3888

受付時間8:30～17:00 トレーナーまで



建物はこちらです！！



複数の教室を利用している方

割引 あります

教室会場 「新町わいが家」
〒940-0025 長岡市泉1-7-20
※パレットとは別の建物です！

火曜日

さわやか
シェイプアップ教室

①9:00～9:50
②10:05～10:55
③11:10～12:00

組合員価格
¥2,200/月

水曜日

ゆっくり筋トレ教室

①9:00～10:20
②10:30～11:50

組合員価格
¥3,300/月

木曜日

さわやか
シェイプアップ教室

①9:00～10:20
②10:30～11:50

組合員価格
¥3,300/月

※新町わいが家運動教室は**組合員向け**の教室です！(教室参加には組合員加入が必要な為
出資金 1口¥5,000 お預かり致します。
予めご了承下さい。)