

健康づくりのための 50歳からの運動教室

痛みの緩和 筋力アップ 代謝アップ



得

自分に合った教室が見つかるまで何回でも
お試し無料!



マット上で健康づくりのためのトレーニングや体操を行います。丁寧な指導と和やかな雰囲気の中で楽しく健康づくりができます!



足腰トレーニング
正しいフォームの筋トレをマスターし効率良く筋力アップ!

関節痛改善
優しいトレーニングや体操で関節への負担を軽減します。

歪み解消
猫背やO脚、骨盤の歪みを整えるストレッチや筋トレを行います

やせトレ
代謝をアップさせる有酸素運動や筋トレで気持ちよく汗をかきます

やさしいヨガ、リズムステップ
簡単なヨガと、簡単なエアロビクスの教室です

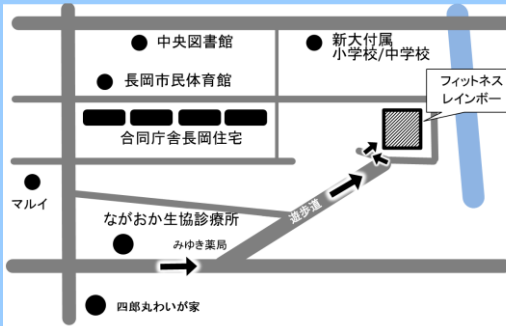
	月	火	水	木	金
8:00					
9:00					
10:00		9:00~9:50 関節痛改善	9:00~10:20 歪み解消	9:00~10:20 関節痛改善	
11:00	10:30~11:50 関節痛改善	10:00~11:20 足腰トレーニング	10:30~11:50 関節痛改善	10:30~11:50 関節痛改善	10:00~11:20 足腰トレーニング
12:00					
13:00					
14:00	14:00~14:50 やせトレ	14:00~14:50 関節痛改善	14:00~15:20 歪み解消	14:00~14:50 やさしいヨガ	14:00~14:50 やせトレ
15:00	15:05~15:55 リズムステップ	15:05~15:55 歪み解消	足腰トレーニング	15:05~15:55 やせトレ	
16:00					

ながおか医療生活協同組合
フィットネスレインボー運動教室
Tel.0258-39-2882

月曜～金曜 8:30～17:00
長岡市前田 3-1-16



※トレーニングジム（裏面）とは会場が異なりますご注意ください。



ながおか医療生活協同組合加入で**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一口5000円お支払いいただきます。
無料体験は1教室1回までとなります。月額とは1教室4回の料金となります。
料金は口座振替にてお支払いいただきます。手数料80円がかかります。