

初めての方も安心
お手軽トレーニングジム

運動習慣で作る 健康寿命と元気な足腰

痛みの改善 筋力アップ 骨力アップ

シルバー世代のトレーニングジム

専門のトレーナーが指導致します

通い放題 予約不要

何回利用してもOK！空いた時間で手軽に無理なく運動ができます。

Q.一般的なトレーニングジムとどういった点が違いますか？

A.50歳以上の方専用ですので「若い人の中に混ざるのはちょっと心配・・・」という方でも安心してご利用いただけます。また負荷の設定やマシンの使い方もトレーナーが丁寧に指導いたします。



ジム開放時間

月・水・木 13:30～16:30
火・木 9:00～12:00

上記の日程で開放しております。
都合の合うときに気軽にお越し下さい。

初めての方も安心

お試し

無料

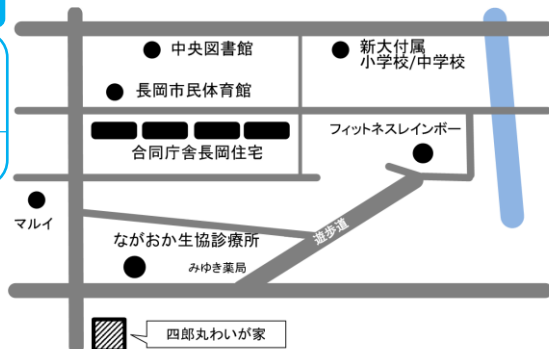
ながおか医療生協組合員加入で特別料金

ジム利用料金	8,000 円 → 何回使ってもOK！ 月額 4,000 円
送迎付きコース	12,000 円 → 月額 6,000 円 (週1回)

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



長岡市土合 4-1-14

組合員加入には出資金として1口5000円をお支払いいただきます。
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。