

通いたい教室が見つかるまで何度でも

体験無料

健康づくりのための 50歳からの運動教室

筋肉をつけたい人向け

- ・ 足腰トレーニング教室
- ・ やせトレ教室

痛みの緩和と健康づくり

- ・ 関節痛改善教室
- ・ やさしいヨガ教室
- ・ 歪み解消教室

汗をかきたい人向け

- ・ リズムステップ教室
- ・ やせトレ教室



健康づくり、運動は
おまかせください！

	月	火	水	木	金
9:00		9:00~9:50 関節痛改善	9:00~10:20 歪み解消	9:00~10:30 関節痛改善	
10:00					10:00~11:20 足腰トレーニング
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	
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 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 歪み解消		15:05~15:55 やせトレ	
16:00					

月会費（1教室）

80分教室	3,300 円
50分教室	2,200 円

2教室受講月会費 200円引き

お得なセット料金

上記教室を利用すると月々プラス
1800円でトレーニングジムが利用できます。（裏面参照）

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
0258-39-2882（月～金 8:30～17:00）

※教室の利用には出資金として一口5000円をお支払いいただき組合員加入が必要です。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けます。手数料80円がかかります。トレーニングジム（裏面）はキャンペーン対象外になります。



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。