

新町エリア (フィット)
studio Fit

長岡市西新町2-3-22(生協かんだ診療所内)



いくつになっても体は変わる！
 体力と自信をつけるグループレッスンです

さわやかシェイプ

ゆっくり筋トレ

火曜

木曜

水曜

ステップ昇降とマットエクササイズを
 組み合わせたサーキットトレーニング。
 有酸素運動でしっかりと汗をかきたい！
 という方におすすめです！

体のコンディションを整えるような
 マットエクササイズ。
 足腰に自信がない方でも、ヨガマット
 の上で安心して運動ができます！

① 9:00～10:00

② 10:10～11:10

③ 11:20～12:20



0258-32-3888

(月～金 8:30～17:00)

利用料金

月額3,000円

※ご利用にあたり※

- ・教室参加には組合員加入が必要です。
 出資金として一口5000円をお預かりします。

公式SNSやってます



Instagram



youtube



申し込みはウェブやLINEからでもOK



LINE申し込み
 @164asqum



ウェブ申し込み
<https://x.gd/Fo9wU>



電話での申し込みは中面
 各教室へ

何歳からでも健康はつくれる！

ながおか医療生協運動教室

ながおか医療生協

検索

