

四郎丸エリア フィットネス レインボー

長岡市前田3-1-16(付属中学校グランドそば)



筋力UP・痛みの緩和や予防・シェイプアップ
様々な健康づくりをサポートします

健康運動教室

火曜	木曜	金曜	月曜	水曜
① 9:15~10:15			① 13:40~14:40	
② 10:30~11:30			② 14:55~15:55	

0258-39-2882
(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

