

レッドコードでココロもカラダもリセット。



レッドコードとは？

2本の赤いひもを使い、ぶら下がりながらストレッチからトレーニングまで幅広い動作が可能です。

また、簡単な動作から難しい動作までどの年代の方々でも楽しく出来ます！

体力に自信がない
私でも大丈夫かなあ…。



大丈夫です！
様々な資格を持つ
専門のトレーナーが
それぞれのレベルに合わせた
運動指導を提供致します！

選べる2コース

- ① 誰でも簡単コース
- ② 体幹力UPコース

どちらとも約1時間のコースとなっております。
詳細は、裏のページをご覧ください。

まずは、お気軽に体験から！
無料で体験が出来ます！

Price

料金案内 (月4回)

2コース
どちらも

月額

¥3,500 (税込)

生協かんだりハビリテーション

かんだりハビリ「パレット」

お問い合わせ

0258-32-3888

トレーナーまで

〒940-0028

新潟県長岡市蔵王1-1-45

問い合わせ／8:30～17:00

定休日／年中無休



誰でも簡単コース

毎週(水) または (土)17:30~18:30

レッドコード以外にも
ボール、ストレッチポール、
様々な器具も使いながら
トレーニングしています！

運動をはじめたい方！

初心者の方でも安心😊

体幹力UPコース

毎週(水) または (土)19:00~20:00

体力向上、健康の為に！

身体を動かすのが大好き！