

ジェクサー四谷発 健康運動実践会

毎日を健康に!!
いつまでも元気に!!

ロコモティブシンドローム予防のための運動実践会です!!

こんなことはありませんか？

2つ以上チェックついた方

お待ちしております!!

- ☐ 運動が苦手。だけど運動不足を感じている
- ☐ 膝・肩・腰の痛みが気になる
- ☐ 階段の昇り降りがきつい
- ☐ 歩くと息切れしてしまう
- ☐ 体を動かすことがつらい
- ☐ 健康のことをトレーナーに聞きたい

無料健康運動実践会開催決定!!

日時:2021年1月14日(木)・1月21日(木) 9:15~10:15 全2回

定員:12名 開催場所:ジェクサー四谷スタジオ

受付日時:2020年12月24日(木)10:00~

受付方法:ジムにて台帳記入

担当トレーナー:

参加費:無料(1回限り)

野口 晶子トレーナー

レッスン内容:楽に体を動かす簡単なストレッチ、体操、運動を行います。

ジェクサーフィットネスクラブ四谷

JeXer
FITNESS CLUB

体験できます!!ご予約下さい!!
気になったらスタッフまで!!

TEL:03-3355-2415

