

年齢に負けるな！！



TRY Studio

シニアのための フィットネス

ウォーキングじゃ筋肉はつきません！！

一緒に楽しく
運動しましょう！

大人の体力測定
あるよ！！！！

広報せと10月号に掲載されている
「大人の充活！ワンコイントレーニング」
トライスタジオでやります
「健康UP教室」

関節痛がある方や肩こり・腰痛がある方も安心してご参加
いただけます☆理学療法士のトレーナーが丁寧かつ安全に
運動指導させていただきます！

＜お申込み方法＞

トライスタジオに「健康UP教室に参加した
い」とご連絡ください。

トライスタジオ：瀬戸市山口町34-2

0561-56-0760（担当山崎）

【日程・時間・料金】

日程：11月4日（土）、18日（土）

12月2日（土）、16日（土）

1月6日（土）、20日（土）

時間：13：30～15：00（90分）

料金：1回**500**円（6回3,000円）