

いつまでも健康で元気な生活を送りたい  
そんなあなたを徹底サポート

健康でいる為のトレーニングプログラム**始動！**

## ダンベルトレーニング

毎日の家事・掃除全般で使う  
腕や肩に特化したプログラム！  
肩甲骨周りの筋肉を動かして  
腕の動作がよりスムーズに！

**日付**

7月9日(水)・16日(水)  
23日(水)・30日(水)

**時間**

11:30～11:45

**場所**

マシンジムエリア



## スロートレーニング

いつまでもしっかり歩けるように  
強い足腰を目指すプログラム！  
シンプルでゆっくりとした動作で  
関節や筋肉への負担を軽減し  
安全で効果的な運動を！

**日付**

7月3日(木)・17日(木)  
24日(木)・31日(木)

**時間**

10:45～11:00

**場所**

マシンジムエリア

