

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

〒564-0018 吹田市岸部新町5-45 ビエラ岸辺健都5F
TEL.06-6836-7319

グンゼスポーツ吹田健都