

誰でもお気軽に
ご参加いただけます！

目指すは
実年齢マイナス7歳の
若返り!!

健康づくりはの基本は
“しっかり歩く” と “筋トレ”



「しっかり運動倶楽部」 参加者募集のお知らせ

健康づくりの両輪は有酸素運動（ウォーキング等）と筋トレです。一人ではなかなか実践できない「らくらく筋トレ」と全身運動として効き目のある“ポールウォーキング”を気持ちいいオープンエアの中で楽しんでみませんか？さらに「達成度ノート」により運動の成果が確認できるとともに、専門コーチのアドバイスも受けられます。

- 3ヶ月で7回のご希望クラスにご参加いただけます
- 内容：おたかの森 SC 周辺に設置された e-wellness 端末での随時データ取り込みと教室に参加。教室では達成度に基づくウォーキングと筋トレ指導を行います。
- 参加費：7,500 円（プログラム料金3か月分）※新規参加者は高機能歩数計代 5,000 円が別途かかります。
- 申し込み方法：参加を希望される方は右記までお気軽にお電話ください。

- 主催：株式会社コーチズ
- 協力：株式会社つくばウェルネスリサーチ
流山 e-Wellness ステーションプロジェクト協議会 他



お問い合わせ

株式会社コーチズ

神奈川県鎌倉市台 2001-13（月曜・月末休み 10:00～18:00）

TEL: 0467-42-6336 www.terrace121.com

日曜コース
水曜コース

（全7回3ヶ月コース）

流山セントラルパーク
生涯学習センターにて

好評開催中

