# 健康寿命を延ばす

**65歳以上**
**女性限定**

＊医療機関から運動を禁止されていない方

**楽しく運動！姿勢改善！**
**健康寿命を延ばそう！**

- ✓ いつまでも自分の脚で歩き続けたい
- ✓ 腰痛・膝痛など気になる痛みを和らげたい
- ✓ 医師から運動を勧められているが続かない
- ✓ 同年代の人たちと楽しく身体を動かしたい

初心者向けフィットネスで
心身の健康づくりをして
みませんか？

筋力・柔軟性の向上

姿勢改善

転倒予防

気分リフレッシュ

**500円体験レッスン受付中！詳細は裏面をご覧ください**



(月)シニア健康体操



(木)(金)バランスボール

(株)Fitness Guide

# 対象レッスン（女性専用）

**体験料：1回500円（税別）**
**11/20（金）まで！！**

## シニア健康体操

**月曜　10:30～11:40**　　定員：各回3名

膝や腰の気になる痛みを運動で予防改善！
セルフケア・ストレッチ・筋力強化で姿勢を整え、健康寿命を延ばす身体づくりを目指します♬

## バランスボール

**木曜　10:00～11:00**　　**金曜　14:30～15:30**

弾む・転がる・揺れるといったバランスボールの特性活かして体幹力を高め、骨盤や背骨をしなやかに動かし、姿勢を整えます。
疲労回復にも効果的！

定員：各回3名



講 師

**荒田 淳平**

（あらた じゅんぺい）

Gボール協会認定
インストラクター

（月）シニア健康体操・（金）バランスボール担当



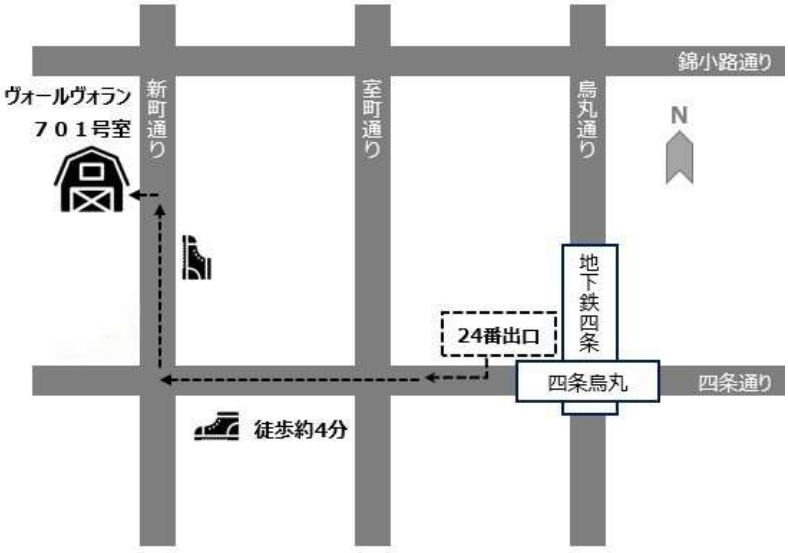
講 師

**内藤 聖子**

（ないとう さとこ）

ヨガ・ピラティス
インストラクター

（木）バランスボール担当




**フィットネスサロンFG**
京都市中京区小結棚町43-1
ヴォールヴォラン701号
四条烏丸24番出口より徒歩4分

## お申込み・お問い合わせ

メール　info@fitness-guide.jp

TEL　075-708-7709

お申込時に、ご希望のレッスン・日時をお伝えください。
各レッスン定員に達した場合は、他の日時をご案内させていただきます。

メール・LINEは後ほど確認の返信をさせていただきます。こちらからの返信が受信可能になるよう設定をお願い致します！

公式LINEからも承ります➡
お友だち登録後、お申込み希望のメッセージを送信してください！