

年齢を重ねることの 常識を覆した

「筋肉ばあば」

日本最高齢フィットネスインストラクター

「タキミカ（90）」が体現する「パワーエイジング！」

65歳から運動をスタートし、87歳の時にインストラクターデビューした「タキミカ」こと瀧島未香さん。年齢にとらわれないパワフルな生き方が多くの方々の共感を生んでいます。もう、年齢を理由に健康をあきらめないでください。

スタジオ満員御礼につき
スクリーンスタジオ
追加決定！！

8月30日(月) タキミカIRによる スペシャルレッスン『タキミカ体操®』開催決定！

ファースト会員ではないけれど、レッスンを受講してみたいというビジター様必見！当日のみ参加可能です★

《タキミカ体操®(スクリーン)レッスン詳細》

日時：8月30日(月)

時間：12：30～(60分)

定員：20名

参加費：2,200円(税込)

※参加費に施設利用料(ロッカー・スパエリアのみ)
が含まれております。

タキミカ体操®とは...

100歳まで力強く歳を重ねるための体操です！

背骨・肩甲骨・股関節の動きを滑らかにし、
キレイな姿勢を作るための体幹トレーニング！！

どなたでも安心してご参加いただける
レッスンです♪

【ビジター様 ご予約・当日利用時のご案内】

- ・ご予約は前日までご来館またはお電話で承ります。
- ・ご予約のキャンセルは前日まで承ります。(電話対応可)
当日キャンセルは参加費100%頂戴いたします。 予めご了承ください。
- ・参加費のお支払いは当日現金のみでのお支払いとなります。
- ・当日はレッスン開始30分前から館内にご入館頂けます。フロントにお越しください。
- ・レッスン終了後は、1時間以内にご退館のご準備をお願い致します。
- ・当日ご利用いただけるエリアは、**ロッカー・スパエリア・レッスンスタジオ**のみとなります。他エリアのご利用は頂けませんので、予めご了承ください。

ご不明点などございましたら、クラブまでお問合せください。

スポーツクラブ湘南台ファースト ☎0466-47-2110