

NEWレッスン

～100歳まで元気に歩こう～

スクエアステップ

～みんな楽しく♪脚を使って♪～

レッスンの流れ

①体調チェック

血圧測定や体調の確認をしてから始めます



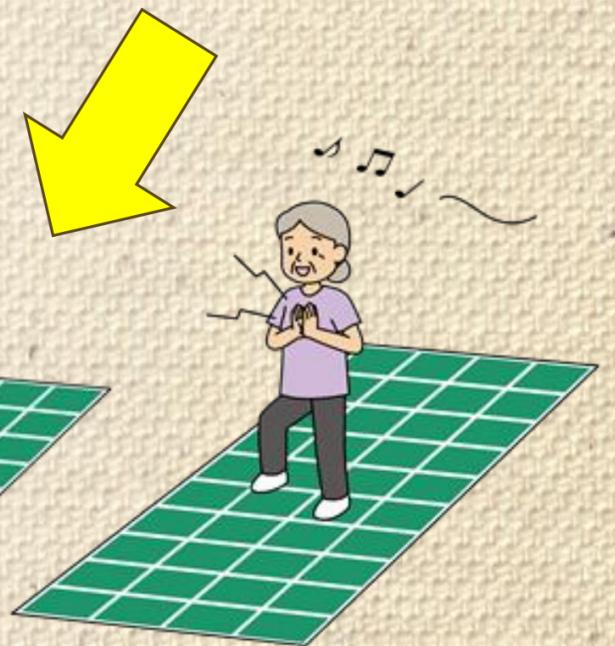
②ウォーミングアップ

椅子ストレッチと頭の体操を行います



③スクエアステップ

みんなで協力してステップを踏みましょう



④自重トレーニングとクールダウン

椅子に座って筋トレとクールダウンを行います

スクエアステップに参加すると…

転倒防止につながります！

音楽に合わせて楽しく動けます！

インストラクターが毎日の運動についてアドバイスします！

イベントレッスン

8/11(金)祝日

参加費550円

第1回 11:15~12:15

第2回 12:30~13:30

※7/23(日)朝6:00から予約開

9月からは有料スクールレッスン

全10回 16,500円(税込)

※都度参加の場合は1,870円(税込)

参加申し込み時にお支払をお願いします。(現金またはクレジット)

8/11(金) 12:00からフロントにて受付開始!

毎週金曜日

時間調整中

9/1、9/8、9/15、9/22、9/29、10/6、10/20、10/27、
11/3、11/17 (予備日 11/24)



担当：阪本 裕子

走ることがとにかく大好きです！
ウルトラマラソン100km完走経験あり。

介護予防運動指導員

ADIDAS GYM & RUN トレーナー