

ウェルネスは **60代** からの
体力作りを **応援**します



活き活きとした、毎日を過ごすために！

御身体の相談も、有資格者が常駐しているので安心です

ご存知ですか？ ロコモって？

ロコモとは「ロコモティブシンドローム」

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い常態を指しています

ウェルネスでは、1人1人にあったメニューを作成し実践して頂けます

それ以外にも

メタボ対策のメニューもございます

ウェルネスは60代からの
体力づくりを応援します

楽しく運動!

運動というと「キツイ」「大変そう」なんて思っていないですか?

健康運動指導士等の資格者が常駐してるので安心して運動できます



身体の柔らかさは**若さ**の秘訣



誰でもできる! 健康体操



膝の痛い方でも**安心**

ご相談下さい

健康運動指導士とは・・・厚生労働省所管財団法人健康・体力づくり事業財団から認定された指導者です

マシニングム

健康宣言

目的にあったコースを選択

肩コリ・腰痛・膝痛改善コース → 筋肉をほぐし、少しずつ強くします

スリムアップコース → 脂肪燃焼を中心に行い身体を引き締め

カラダ快適コース → 快適な毎日を過ごせるような身体づくりを

健康体操

中高年人気NO1

水曜日AM10:30～ 45分間の「楽々」体操 80歳以上の方も参加されています

スカッシュ



今、話題のスカッシュ

ウェルネスでは、特殊なボールを使う「スロースカッシュ」をスタート始めました
運動強度は、「温泉卓球」程度！どなたでも楽しめます

無料体験受付中

60代からの
スポーツクラブ

ウェルネス スポーツクラブ

お気軽にお問い合わせ下さい TEL 35-0690

