

カラダもココロも**元気**になる!



60歳
からの

介護不要の体作り

脳活運動教室

肩こり

腰痛

膝痛

肥満

浮腫み

筋力低下



その**お悩み** あきらめないで
フレスコ茨木に**お任せ**ください!



専門的な知識と経験



日常の動きを楽に



健康=元気

《対象者》 60歳以上の方

《開催日》 11月7日 14日 21日 28日

※担当者の都合により休講となる場合がございます。

《時間》 ①10:30~ ②13:30~

《定員》 各15名 ※前日までに要予約

《受講料》 1回 1,650円 (税込)

《指導員》 さかえ りょうき (健康運動指導士などの有資格者)

お申込み
お問合せこちら



KTVフィットネスクラブ
フレスコ茨木



072-620-7800