

2024年11月
スタート

いきいき 百歳 体操

参加費
無料



※重り(0kg~2.2kg)を手首・足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かします

体力に自信のない方も安心！！

- ・椅子に座ったまま体を動かします
- ・椅子を両手でつかみながら立ち、足を動かします(バランスを保つ)

週1~2回の実施で筋力がつきます！！

- ・疲れにくい体になります
- ・転倒しにくい体になります

みんなで楽しく体を動かしませんか！

この度、気軽に誰でも参加できる健康づくりの場として、フレスコ垂水で「いきいき百歳体操」を開催します。
ご興味のある方は、お気軽にご参加ください。

開催日時

毎週平日 9:40~10:10 (木曜日除く)
毎週土日 10:15~10:45

開催場所

レバンテ垂水1番館3階
KTVフィットネスクラブ フレスコ垂水

参加条件

興味のある方なら誰でもOK (年齢制限なし)
※当クラブの会員でなくても参加可能です



※「いきいき百歳体操」は平成14年に高知県高知市が開発した、日常生活を送るうえで必要な筋力を高めるための体操です。

お問い合わせ先

KTVフィットネスクラブ フレスコ垂水 (JR神戸線 垂水駅前)
神戸市垂水区日向1-4-1 レバンテ垂水1番館3階
TEL:078-708-7500