

吉田町ふれあい運動公園

フィッタ吉田

1/
30 (土)
まで

フィットネス会員
キャンペーン
実施中

月会費初月は

0 円

※月途中での入会の場合は2カ月目が0円となります。
※6カ月以上のご契約が条件となります。

自分の体を知り、体の変化を感じる2時間。自分でも「できる」を実感!

健康づくりのための体験型セミナー

感染症対策を
実施したうえで
開催いたしますので
安心して
ご参加ください。

日時

第1回

第2回

1/17 (日) 1/31 (日)

各日13:00~15:00 (2時間程度)

参加料

500円(体成分測定料込)

定員

20名(先着順)

場所

スタジオ兼
セミナールーム

準備物

動きやすい服装と
室内履き・タオル

講師

健康運動指導士 **藤岡 知彦**

知る

体成分測定を通して自分の体の状態を「知る」ことで、自分の健康状態確認し動機づけします。また、日々の生活習慣から引き起こされる様々な疾患(肩こりや腰痛など)の説明も致します。

実感する

セミナーを通して自身の体のゆがみやコリの状態を確認し、軽く体を動かしながら、ご自身の体の変化を感じていただきます。

継続する

実践した運動を通して改善・予防を「自分でもできる」ことを実感して、継続できることを確認します。



スイミングスクール 定期クラス 体験実施中!

【体験料】500円

体験後のご入会で
嬉しい特典が付いてきます!

【ご予約・お問い合わせ先】0895-52-4155



フィッタは



フジカンパニーズの一員です