

健康づくりのための 50歳からの運動教室

ストレッチやトレーニングで
体を動かして免疫力アップ

体験
無料



痛みの緩和
歪み解消



筋力アップ
代謝改善



週間スケジュール

	月	火	水	木	金
9:00		9:00~10:20 運動教室③		9:00~9:50 運動教室⑦	9:00~10:20 運動教室⑨
10:00					
11:00		10:50~11:40 運動教室④		10:20~11:40 運動教室⑧	10:50~11:40 運動教室⑩
12:00					
13:00				スタッフのマスク着用、検温 換気、消毒 ソーシャルディスタンスの 確保等の対策を実施してい ます。	
14:00	13:20~14:40 運動教室①		13:20~14:40 運動教室⑤		
15:00	15:00~15:50 運動教室②		15:00~15:50 運動教室⑥		
16:00					

ながおか医療生活協同組合加入で
特別料金

月会費

50分教室
4400円 → 2200円
80分教室
6600円 → 3300円

※ご利用にあたり※

- ・教室の利用には出資金として一口5000円をお預かりさせていただき組合員加入が必要です。
- ・月会費とは1教室4回の料金となります。
- ・料金は口座引き落としにてお支払いいただきます。(手数料82円/月)
- ・ご利用の際はマスクの着用をお願いします。

ながおか医療生活協同組合
フィットネスレインボー運動教室

Tel.0258-39-2882

(平日 8:30~17:00)

感染症対策実施中

