

参加者
募集中!

健活
始めよう。

膝が痛い

筋力アップがしたい

腰や首の痛み

血糖値や血圧が心配

思うように動けない

加齢だからと諦めている

オックス活き活きクラブ

週1回から始める健康習慣、健康に不安な方 仲間と一緒に楽しく・効果的に運動しましょう!

スクール概要

対象	60歳から
日時	木曜日 10:45 ~ 12:00
回数	全10回
定員	各20名
料金	¥16,500 (税込)
場所	オックスベストフィットネス柏

トレーニング内容

10分	ウォーミングアップ
20分	有酸素運動 (バイク・ランニングマシン)
30分	ウェイトトレーニング
15分	ストレッチ

持ち物

運動できる服装・上履き・タオル・水分
※浴室や更衣室のご利用はできません。

実技指導 久波真知子 健康運動指導士・認知症予防専門士
花本 滋美 介護予防運動指導員

プログラム監修 岡田昌也
早稲田大学大学院修了 (介護予防)
介護支援専門員・介護予防主任運動指導員
柔道整復師・みなし理学療法士

無料体験
実施中

お申込・問い合わせ



オックスベストフィットネス柏 TEL 04-7134-1112