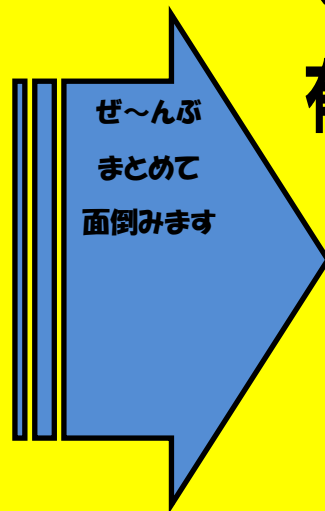




サルーク 運動倶楽部・目黒

これからも **ず〜っと** 仲間・ハツラツとした
生活を送れるように **応援** します

腰痛予防
肩痛予防
腰痛予防
膝痛予防
円背予防
転倒予防
尿失禁予防
メタボ予防



有資格者が的確に指導いたします

- ・マシントレーニング
- ・セラバンド
- ・ボールトレーニング

イスに座ったまま、
マットに寝てなど
その方に合った
トレーニングを
ご指導いたします



開催日時 : 毎週土曜日

午前 10 時から 11 時まで (60 分間)

会場 : 株式会社 サルーク

TRY 倶楽部 目黒 **2 階**

月謝 : 一カ月 (4 回) ¥5,000 円

*指導には看護師、柔道整復師、健康運動指導士、介護予防運動指導員の
いずれか1名と補助指導員の2名で当たります

*実施日、開催場所・時間等は諸事情により変更となる場合があります

健康(予防)教室(筋トレ・口腔・ストレス・食事 etc)

株式会社 サルーク