



10月の運動教室のご案内



健康スポーツ 運動教室



早稲田イーライフ福岡では、地域の55歳以上の方を対象とした運動教室を毎月第2・第4土曜日に開催しています。この機会に運動の効果や楽しさを、ぜひ体験してください。



＜10月の開催スケジュール＞ お申し込み、お問い合わせは各店舗まで！

	開催日	開催時間	開催店舗	申込☎	住所
第2・第4土曜	10月8日(土) 10月22日(土)	①8:30～10:00 ②10:30～12:00 ③13:00～14:30 ④15:00～16:30 (入れ替え制)	イーライフ東福岡	092-692-5802	福岡市東区松崎1-11-12
			イーライフ日佐	092-558-6571	福岡市南区日佐1-10-13
			イーライフOZASA	092-406-4332	福岡市中央区小笹1-22-25
			イーライフ桧原運動公園前	092-408-6741	福岡市南区桧原5-24-4

＜体験できる運動プログラム＞

スリング・ストレッチ運動(バランス・可動域向上)
油圧マシン運動(筋力強化)／バイク(有酸素運動)
振動マシン(物理療法)／集団体操
※バイタルチェック(体温、血圧、脈拍測定)もセルフで実施します。

＜健康アドバイス＞

介護福祉士や看護師などの専門スタッフによる運動指導や健康アドバイス

■対象者

地域にお住まいの55歳以上の方

※定員は開催店舗ごとで、①～④各12名となります。

■参加料

12回分のチケット制となります。

6,480円(税込、12回分、1回あたり540円、1年間有効)



■申込方法

事前受付を電話にて承りますので、上記申込☎にお電話ください。なお、定員になり次第締め切らせていただきますが、当日に空きが出ましたら当日も受付いたします。

■ご持参いただく物

シューズ、タオル、飲み物(水分補給)

主催／早稲田イーライフ福岡株式会社

