

めざせ！一歩でも多く歩ける足腰！

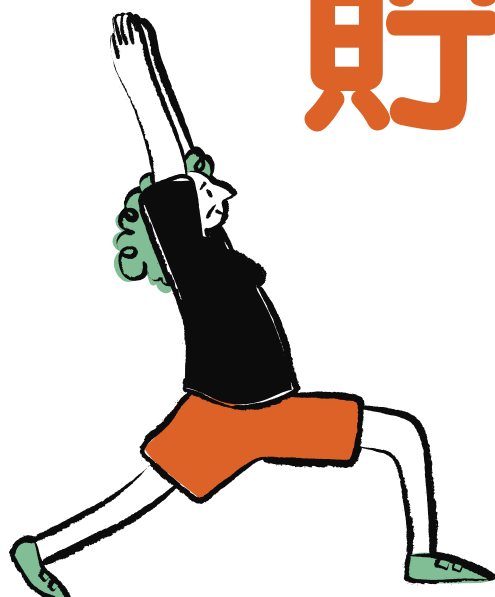
～歩いて伸ばそう健康寿命～



ムキムキ

貯筋教室

下半身メインの
トレーニングや
バランストレーニング
を実施します！



6月11日 木 10:30~11:30

場所

フクシ・エンタープライズ墨田フィールド
セミナーハウス2F 多目的室

対象

60歳以上の方

※医師から運動制限をされておらず、
要介護・要支援認定を受けていない方

料金

500円/1人

定員

先着10名 受付窓口または電話にて申込み

持ち物

室内シューズ、飲み物、動きやすい服装、
登録カード(未登録の方は作成をお願いします)

お申込み

フクシ・エンタープライズ墨田フィールド

☎ 03-3611-9070

営業時間：9:00~21:00

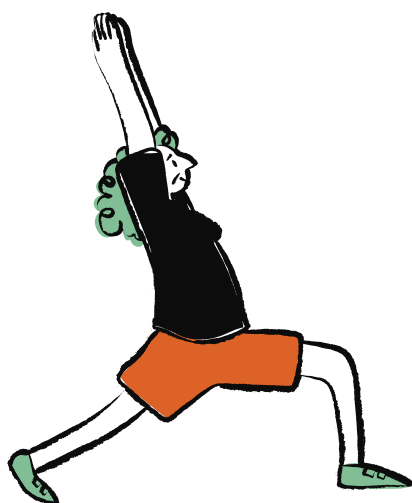
めざせ！一歩でも多く歩ける足腰！

～歩いて伸ばそう健康寿命～



ムキムキ

貯筋教室



6月11日(木) 10:30～11:30

場所

フクシ・エンタープライズ墨田フィールド
セミナーハウス2F 多目的室

対象

60歳以上の方

※医師から運動制限をされておらず、
要介護・要支援認定を受けていない方

料金

500円/1人

定員

先着10名 受付窓口または電話にて申込み

持ち物

室内シューズ、飲み物、動きやすい服装
登録カード（未登録の方は作成をお願いします）

内容

下半身中心のトレーニングや
バランストレーニング

お申込み

フクシ・エンタープライズ墨田フィールド

☎ 03-3611-9070

営業時間：9:00～21:00