

諫早市内限定！出張！ 運動初心者さんのための 運動教室

諫早市小船越町にあります、カラダ コンディショニング サンクスでは、学生からご年配の方まで、様々な方にご利用いただいております。その中で【女性のためのリコンディショニングトレーニング】では、**30代から70代**までの幅広い年齢層で、目的もダイエットから健康維持など多様なニーズに対応しております。最近では、自分の健康は自分で守り、【健康寿命】を伸ばす。という考えが広まってきています。こういった考えを持ち、行動していくことで、結果として、仕事や趣味を長く続けられたり、今後負担の増える医療費などの節約にもなってくると思います。



【講師】山下真由
(スポーツトレーナー)
資格 NSCA-CPT

そこで、【サンクス】では、新しい取り組みとして、**運動教室の出張サービスを始めます。**

【対象】**5～30名**の団体(お友達やご近所同士も可)

【参加費】**1名につき500円**

例1

お友達と

【場所】公民館

【人数】**5名**

【内容】お腹の引き締め



例2

職場の方と

【場所】職場のフリースペース

【人数】**20名**

【内容】姿勢改善



【申込先】カラダ コンディショニング サンクス
諫早市小船越町1131-3

TEL:0957-56-9558

電話受付時間 10:00～12:00 14:00～19:30

※お申し込みの際に、『日時・場所・人数』をご相談ください。