

# シニア割 60歳以上フィットネス

平日14:00~17:00 ¥2000/月 または ¥500/回

## エクササイズメニュー例

- ①片足立ち 左右1分ずつ×3セット
- ②スクワット 5回×3セット
- ③背筋運動 10回×3セット
- ④腹筋運動 10回×3セット
- ⑤大腿四頭筋訓練 左右10回×3セット

## もっと元気になりたい人用 追加メニュー例

- ①ヒールレイズ 10回×3セット
- ②フロントランジ 左右5回×3セット
- ③バックランジ 左右5回×3セット

GYM内設備は何でも使える、フィットネス限定利用です。指導者がついて教えますのでどなたでも、安心安全に運動が可能です！ロコモ・フレイル・メタボ予防に動いてみましょう♪