

# ダンベル&チューブ30体験会

20歳を超えると、人間の筋肉は年間1%ずつ衰えていくとも言われています。いつまでも健康でいきいきと自立した生活を送れるように、簡単な筋力トレーニングから始めてみませんか？



担当  
中田 幹人IR

## ダンベル&チューブ30を始めてみませんか？

人間が動く為の動力源は「筋肉」です。しかし、その筋肉は、何もしなければ20歳以降では年間1%ずつ衰えていくとも言われています。人生100年時代と言われている現代だからこそ、いつまでもいきいきと自立した健康的な生活を送りたくはありませんか？正しい負荷をかける事で、何歳からでも筋力トレーニングは可能であり、アンチエイジングの効果もあります。「ダンベル」と「ゴムチューブ」を使用し、正しいフォームを身につけながら筋力トレーニングを実施するこのクラスで、健康への自己投資を始めてみませんか？

### 体験会のお知らせ

### こんな方におススメ♪

日程 10月11日  
11月8、15、22、29日 時間 10:30~11:00

料金 550円(税込) 定員 各10名

申込 ・電話での予約後、窓口にて申込・ご入金頂きます。  
・当日のキャンセルはご返金致しかねます。

- 筋力トレーニングが初めて！
- 正しいトレーニングフォームを身につけたい！
- まずは簡単な運動から始めたい！
- アンチエイジングをしたい！

入会時に  
必要なもの

①月会費(2か月分) ②七十七銀行の通帳、印鑑 ③書面でのお手続き

※お申込みは、直接窓口にてお願い致します。

