

開講決定！いきいき体操教室

7/16日よりスタート！

いつもご利用ありがとうございます。

今夏より地域の皆様を対象に体操教室を開くこととなりました。

日時： 毎週 月・火曜日 9：20～ ・ 14：10～

料金： 1講座 500円

場所： バランスファクトリー店内

時間： 1講座 30分程度

定員： 8名 （65歳以上の方が対象です）



- ※ ・ご予約優先となります、当日のご参加も空きがあれば可能です。
- ・歩行、起立ができる方が対象となります。

ご予約・お問合せはこちらまで

バランスファクトリー 〒藤沢市片瀬山5-18-6

電話 0466-50-1544

楽々立ち上がり クラス

毎週 月曜 9時20分開始

このクラスは椅子や床から楽に立ち上がることを目的としたクラスです。

脚腰の筋肉を狙って鍛えます。

肩こり改善 クラス

毎週 火曜 9時20分開始

このクラスは筋力低下を原因とした、肩こりの改善を目的としたクラスです。

肩の柔軟性と支える筋肉を鍛えます。

体力UP クラス

毎週 月曜 14時10分開始

このクラスは体力をつけ、疲れにくい身体をつくることを目的としたクラスです。

全身を万遍なく動かしていきます。

姿勢改善 クラス

毎週火曜 14時10分開始

姿勢の改善を目的としたクラスです。

筋力低下を原因とした姿勢の崩れを改善します。