

運動不足の人
何をしたら良い
かわからない人
集合！

最上町健康クラブトレーニングジム

腰痛改善プログラム

ウエストくびれプログラム 始めます！！

- トレーニング日(1月13日(火)～3月13日(金)の2ヵ月間)
 - 毎週火曜日・木曜日 18:30～19:30 (ウエストくびれプログラム)
 - 毎週水曜日・金曜日 18:30～19:30 (腰痛改善プログラム)
- 場 所
 - 健康クラブ トレーニングジム
- 対 象
 - 中学生以上



申し込みは
必要ありません！

【 健康クラブ利用料 】

おとな1回：310円

中高生1回：150円

◇ お得な回数券もあります！

◆ 更衣室とシャワー室が使えます。

ウエストくびれ→令和8年1月13日(火) スタート！

腰痛改善 →令和8年3月13日(金) スタート！

持ち物

- ✓ シューズ
- ✓ 飲み物
- ✓ 動きやすい服装



【 問い合わせ 】

○ 最上町社会福祉協議会

TEL 43-3180

または

○ 高齢者総合福祉センター

TEL 43-3181

- ・いつから参加しても…
- ・週1回だけでも…
- ・週2回の頑張りも…
- ・都合に合わせて自由に参加

すべて OK !!

目標は高く、ハードルは低く

まずは少しだけ始めてみませんか？