

クオ健康クラブ

(桑名市健康・ケア教室)

同年代の方と一緒に楽しく運動してみませんか？

ウォーミングアップのストレッチ体操から丁寧に分かりやすく指導します。軽い負荷で無理のないマシントレーニングを行ない「**知らず知らずのうちに日常生活が軽やかになった**」と人気のクラスです。御自宅でもできる簡単な運動も指導します。

～ご利用の流れ～

各自血圧測定⇒ストレッチ体操・脳トレ・簡単な運動(30分)
⇒マシントレーニング・エスカルゴ・エアーマッサージ(それぞれの身体の状態によってスタッフが判断します)⇒クールダウン

日時:水・金の週2回開催 13:30～15:00
(ストレッチ 13:45～)

対象:60代～80代

料金: 1回利用 ¥540

チケット(11枚綴り) ¥5400

*上記の料金には器具使用料も含まれております。

持ち物:運動できる服装・室内履きシューズ・タオル・飲み物

お問い合わせ先

介護予防ジム クオ

桑名市大福 214

TEL:0594-41-3313