



※各コース：定員10名

今までにない新しい形のフィットネススタジオ
体感してみてください！

歌いながらエアロステップ

総合運動コース

- ・フィットネスジムがキツイ・続かないという方
 - ・例えば要支援の方で利用機会を増やしたいと思われてる方
- ※運動機能向上・介護予防・認知症予防に効果あり



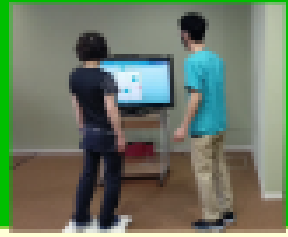
見ながら・聞きながら

脳活・軽体操コース

- ・総合運動コースの内容がキツイと思われる方や感じる方
 - ・二重課題に興味があり頭と身体の体操で脳活を希望される方
- ※虚弱改善・認知症予防・他者交流に効果あり



こんな方にオススメ！選べる2コース
お客様は新しい形の運動派？脳活派？



※ご予約は電話またはLINEでお願いします。
おたっしや倶楽部
072-269-4373
〒590-0925 綴之町東1-2-33 堺都市第2ビル1階1号



このQRコードをスマホで読み取ると、
LINEで予約・お問い合わせが可能です。
※LINEは「おたっしや倶楽部」で検索してください。

おたっしゃ倶楽部は

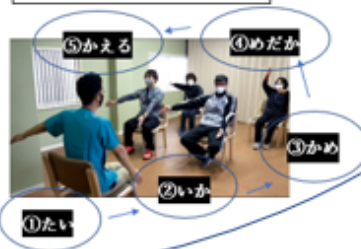
二重課題を取り入れた60歳以降に最適な
新感覚のフィットネススタジオです。

専門士と体感してみてください。

※二重課題（デュアルタス）とは？

認知課題や運動課題を2つ以上同時に
行うこと
『ながら運動』の事を言います。

例：しりとりをしながら体操



カエル先生

- ・作業療法士
- ・MCI 専門士
- ・介護予防運動指導員

料金・レッスン時間割・システム

総合運動（介護予防）コース （※12回券：6600円） **1回あたり550円**

脳活・軽体操（認知予防）コース 1回券：1100円
4回券：3300円

営業日時（毎月：29日・30日・31日は定休日です。別途臨時休業になる場合あり）

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00～	脳活体操	総合運動	脳活体操	総合運動	脳活体操	総合運動	
午前 11:00～	総合運動	総合運動	脳活体操	総合運動	脳活体操	総合運動	
午後 1:00～		脳活体操	総合運動	脳活体操	総合運動	脳活体操	総合運動
午後 3:00～		脳活体操	総合運動	脳活体操	総合運動	脳活体操	脳活体操

※各コース45分間

※1レッスン10名を定員とします。（超過の場合は次回のご利用でお願いする場合がございます）

※1週間単位でプログラムを更新します。（1週間は同内容）

※ご予約は前日までにお願いします。（レッスン中は電話に出ることが出来ません）

※ご予約者（所属曜日・時間が決まっている方）を優先します。（LINE 予約も出来ます）

※ご予約された方で、ご欠席される場合は実施1時間前までに必ずご連絡下さい。（LINE でも可能です）

※各コースの受付は開始10分前からです。（お支払いは前払いで現金のみとなります）