



脳活 × フィットネス

こんなお悩みありませんか？

- ✔ 脳活も運動も同時に効率的に行いたい
- ✔ 楽しく身体を動かしたい
- ✔ 体幹を鍛えたい
- ✔ 姿勢をよくして欲しい

総合運動 コース

一般：12回券（1回あたり 833 円）脳活・軽体操コース併用可能

40歳から始める新感覚フィットネス！歌って踊って全身リフレッシュ！

「歌いながらエアロビクス」で、楽しみながら全身運動！

腰痛改善や足腰の強化に効果的なエクササイズに加え、マット運動や踏み台昇降も取り入れ、頭からつま先まで総合的にアプローチします。

楽しく体を動かして、新感覚のフィットネスをぜひご体験ください



脳活・軽体操 コース

60歳以上：12回券（1回あたり 550 円）総合運動コース併用可能

脳活&ストレッチ！健康寿命を延ばす新習慣

「脳活しながらストレッチ」で、心と体を同時にリフレッシュ！

椅子を使ったエクササイズなので、老若男女問わず、どなたでも楽しく脳トレ体操ができます。認知症予防や運動が苦手な方の運動機能維持に最適なコースで、健康な毎日を送りませんか？





「腰痛が辛い」「肩こりがひどい」と感じていませんか？

整骨院や按摩に繰り返し通ってる 整形の医師より運動しなさい…

『何をしたらいいの？』 『どうしたら痛みを繰り返さない？』

そんなお悩みの方は、**痛みが出ない根本的な身体を作り**ませんか？

施術とセルフケアによりお客様の**身体を整え柔軟性向上や運動機能の向上**

お客様に合わせたセルフケア指導・施術を行います

◆◆◆営業時間◆◆◆

(月・金) 午前 8:50～午後 5:00
 (火・水・木) 午前 8:50～午後12:00
 夜間 8:00～夜間10:00
 (土) 午後12:50～午後 5:00
 (日) 午前 8:50～午後12:00

★総合・脳活コース：45分間
 ★コース時間割・予約優先
 ★当日受付/飛び込み参加OK
 ★選べるコースと時間帯（要相談・要予約）

休業日 毎月：29日・30日・31日 ※別途臨時休業になる場合あり

※時間割外・営業時間外レッスン可能（前日までの要相談・要予約）



先ずはお問い合わせ下さい

お問い合わせ・ご予約は電話・LINE・メール

つむぐよみなさん
 ☎(072)269-4373

