

身体メンテナンスクラス

# ロコトレNEO教室

## 参加者☆大募集

イス（40cm）から片脚で立ち上がれますか？

➡ できない方は黄色信号『ロコモ予備軍』です。

そもそも・・・



**ロコモ**ティブシンドロームって？

「手すりなしで階段を上がれない」

「片足で靴下をはけない」など、

痛みや生活習慣病などが原因で

移動能力が低下した状態をいいます。



そこでおすすめなのが・・・



**ロコトレNEO**教室です。



姿勢を整え、力強く動ける足腰をつくります。

ストレッチポールやチューブを使い、的確な

運動で効果をサポート。運動前後体力評価・



ホームエクササイズ付きです。



開催期間：12月13日（月）～3月14日（月）

（1クール3ヶ月全11回）

時間：14：00～15：30

会費：8,800円（税込）

非会員の方は、年会費1,100円（税込）も必要です。



持ち物：ドリンク・タオル（室内シューズ不要）

参加希望の方は、受付にてお申込み  
手続きをお願いします。

※状況により変更になる場合もあります。

ホームページにてご確認ください。

