パーソナルトレーニングジムep

1回の料金 250円

富士市 健康づくりデイトレーニング

高齢者も、しっかり筋力トレーニング。



メディシンボール投げ（2kg）



シーテッドロウ



スプリットスクワット



ゴブレットスクワット（8kg）

※重量は実際の利用者の実施例であり、全員共通ではありません。

少人数制（定員5名）	送迎あり 富士市内（要確認）	見学・体験相談可能

- 筋力・パワー・バランスを意識した運動
- 一人ひとりに合わせた運動調整

ご利用対象

要支援1・2

事業対象者など

利用曜日・時間

水曜日	10:00～11:30
	13:00～14:30
木曜日	13:00～14:30
金曜日	13:00～14:30
土曜日	13:30～15:00

見学・体験のご相談

090-4613-5644

ホームページ　nse-nse.com

ホームページ

ご利用については地域包括支援センター・
担当ケアマネジャーへご相談ください。