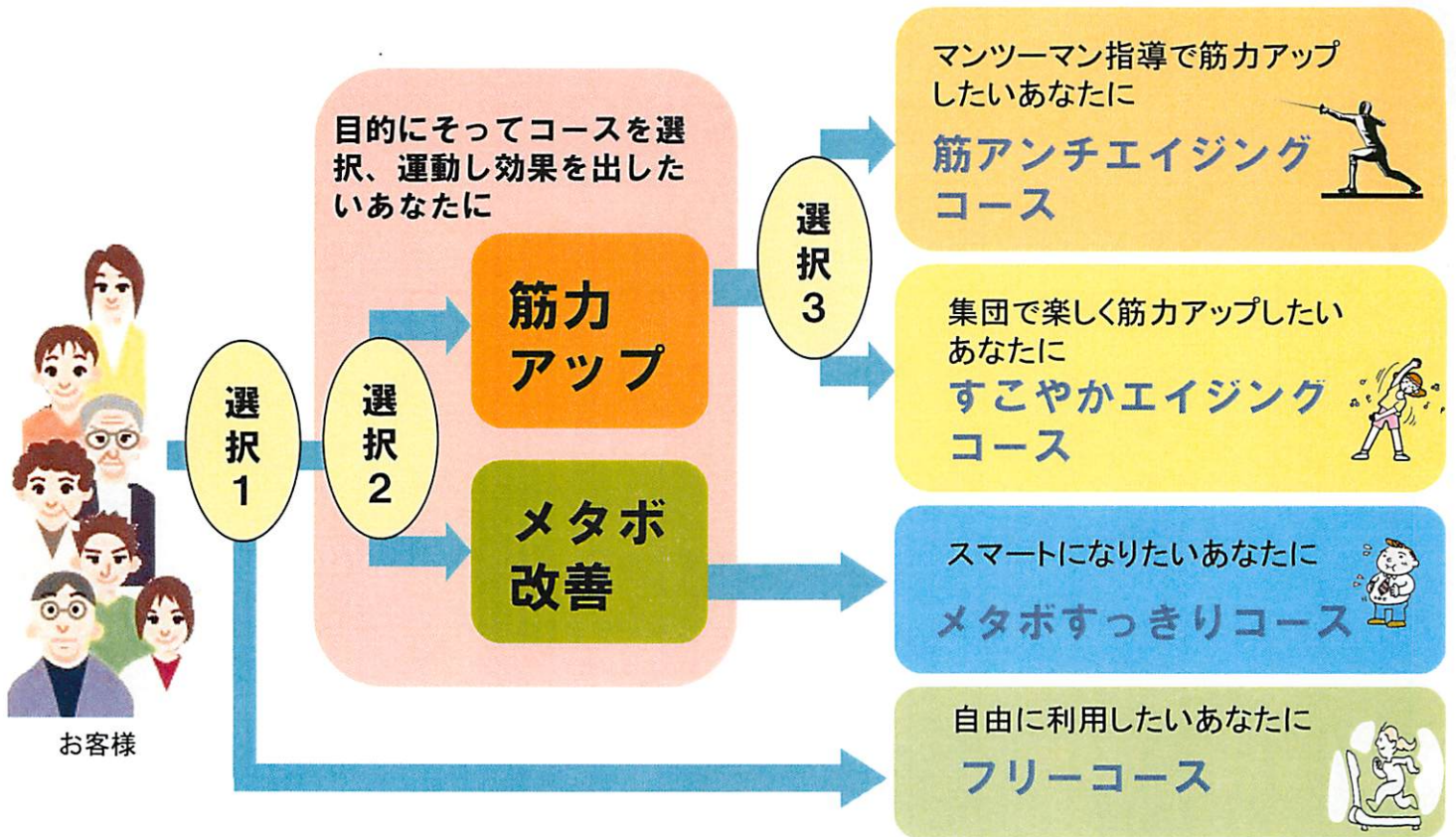


# ヘルスケアクラブおすすめコースについて

当クラブでは、4つのコースを設け、個々にあった「トレーニング法」を専門スタッフがアドバイスさせていただきます。あなたにあったコースを見つけて目標に向かって頑張ってみませんか？ スタッフ一同お待ちしております！



**選択1**

私はトレーニングルームで、

- 目的をもって運動し、効果を出したい。
- 自由に運動をしたい。

**選択2**

私の運動の目的は？

- 筋力アップ
- メタボ改善

**選択3**

指導形態は？

- マンツーマン指導で、しっかり受けたい。
- 集団で楽しく受けたい。

トレーニングルーム風景



健診施設だからできる！  
安全・安心・確実の運動指導

お申込み・お問い合わせ・・・