マンツーマン指導で筋力アップしたいあなたに

筋アンチエイジングコース

目的：筋力・代謝量の向上、転倒予防、痛みの軽減

対象：20歳以上

期間：３ヵ月間

料金：￥18,000（月4回 計12回）

時間：（月）か（金）

9：00～12：00 / 17：00～19：00

（土）12：00～17：00

※月4回のマンツーマン指導。都合のよい60分間/1回をご予約下さい。

スマートになりたいあなたに

メタボすっきりコース

目的：腹囲・体重の改善、体力向上、疾病改善

対象：20歳以上

期間：３ヵ月間

（月2回、予約制マンツーマン指導あり）

料金：￥24,000（ドック受診の方には割引）

（1日ドック：￥21,000　2日ドック：￥15,000）

＊ドック受診後、1ヵ月以内の申し込みに限ります

時間：（月～金）

9：00～12：00 / 17：00～21：00

（土・祝） 9：00～19：00

集団で楽しく筋力アップしたいあなたに

すこやかエイジングコース

目的：筋力・代謝量の向上、転倒予防

対象：40歳以上　募集人数：５名

期間：３ヵ月間（週１回 計12回）

料金：￥12,000

時間：毎週(火)か(木)9:30～11:00

90分間の集団指導を行います。

自由に利用したいあなたに

フリーコース

目的：健康維持・増進・リフレッシュ

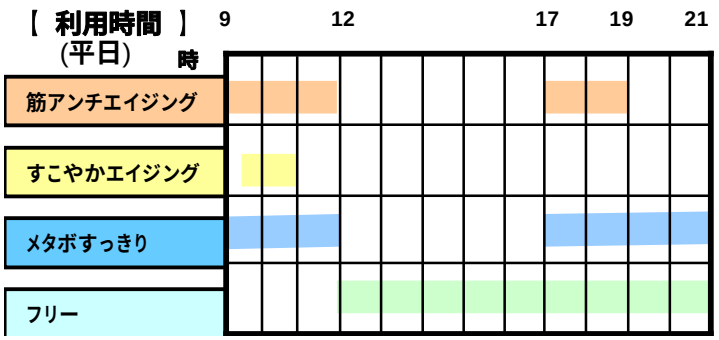
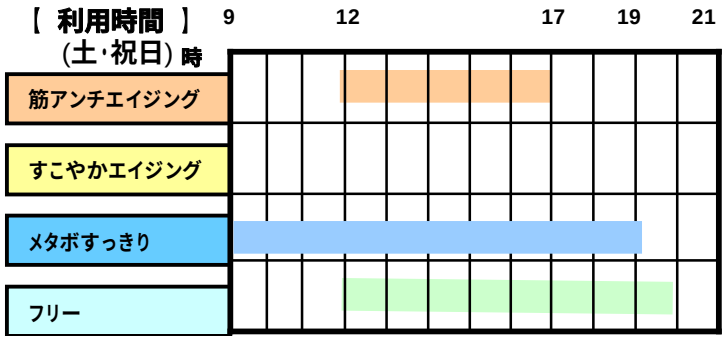
対象：20歳以上

期間：３ヶ月間ごとに随時更新

料金：￥12,000（優友クラブ割引あり）

時間：（月～金）12：00～21：00

（土・祝）12：00～19：00

※センター閉館日は休館です。事前にお知らせします。

※全てのコースにおいて、治療中の場合は、主治医の承諾が必要です。