

歩き方のポイント指導や歩くために必要な筋力や柔軟性を養う運動を行います。

ストレッチ

筋力  
トレーニング

バランス  
トレーニング

セルフ  
マッサージ

【お問い合わせ】

メディカルフィットネス RUN2

TEL 0234-33-2915

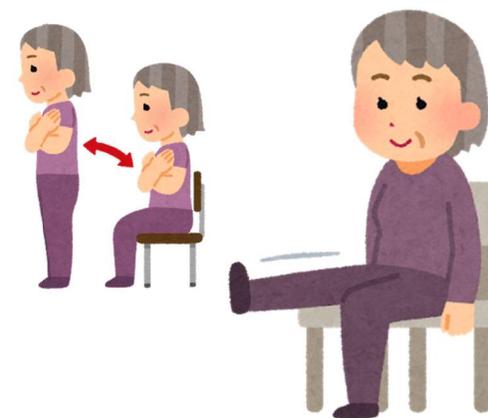
担当：本間亮太

# セーフティウォーキング教室

いつまでも自分の足で歩き続けるために

## 歩行寿命を延ばそう

参加者  
募集中!!



毎週 木曜日

10:30~11:30

1回 500円