

**NEW**

何歳だって楽しく動きたい♪

# シニアレッスン受け放題



**限定30名!**

**8月末までの入会で  
ず〜っと**

**月3,980円!!**  
(税別)

**新規会員募集中**

# レッスンスケジュール

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

13:15~13:45  
ゆったり  
リズム体操

13:15~13:45  
すっきり  
マッサージ

13:15~13:45  
健康  
Jijyu

13:15~13:45  
リラックス  
ヨガ

13:55~14:30  
不調改善  
ストレッチ

13:55~14:30  
姿勢改善  
ピラティス

13:55~14:30  
楽々  
リズム体操

13:55~14:30  
脳トレ  
体操

# ストレッチ 紹介

## 不調改善ストレッチ

じっくりと身体  
をストレッチ。  
日々の身体の疲  
れを解消

## 姿勢改善ピラティス

いい姿勢は  
若さの秘訣！  
身体の幹  
を整えよう

## ゆったりリズム体操

ゆっくりとした  
リズムに合わせて  
体幹・足腰  
を鍛えよう

## すっきりマッサージ

優しくリンパ<sup>o</sup>  
を流して  
身体のだるさを  
すっきり解消



# レッスンは 紹介

## 健康JIJYU

筋力アップで  
何歳でも生き活  
きとした身体に

## 姿勢改善ピラティス

身体を動かしながら  
脳のトレーニング  
。中も外もしっ  
かり鍛えよう

## 楽々リズム体操

リズムカルな音  
楽に合わせて、全  
身の関節を動か  
し体力アップ

## リラックスヨガ

バランスカ  
を鍛えよう  
転倒知らずの  
身体に



# イキイキ健康でいたいを叶える場所

フリーダム      ウィメンズ      フィットネス  
Freedom      women's      fitness

体験・見学随時開催中

TEL 042-306-2410



お気軽にお問い合わせください

東京都東村山市栄町 2 - 3 2 - 1 3  
CSビル 2階