更に体験料もの円キャンペー

SENIOR 2月末まで 今なら月会費 5,500月!(税込 19,900円が

### 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 健康 Jijyu

13:15~13:45 **姿勢改善** ピラティス 13:15~13:45 健康 Jijyu 13:15~13:45 脳トレ 体操

13:55~14:30 コラーゲン セル

13:55~14:30 チューブ 体操 13:55~14:30 楽々 リズム体操

13:55~14:30 リカバリー ストレッチ

# レッスン総介

#### リカバリーストレッチ

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

#### コラーゲンセル

優しくリンパ を流して 身体のだるさを すっきり解消



## レッスン総介

#### 健康JIJYU

筋力アップで 何歳でも活う活 きとした身体に

#### 姿勢改善ピラティス

身体を動かしなが ら脳のトレニン グ。中も外もしっ かり鍛えよう

#### 楽々リズム体操

リズミカルな音 楽に合わせ、全 身の関節を動か し体力アップ

#### チューブ体操

チューブの張力 を使ってしっか り筋力アップ



### 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2-32-13 CSビル2階