

# 変わるカラダ 変わるココロ

健康運動指導士が目的に応じた  
運動プログラムを作成します！

腰痛

膝痛

肩こり

生活習慣病

ダイエット

など・・・

## 1日無料体験

- ・ご予約制（60分程度）
- ・同時に2名様までOK！
- ・インボディー測定(50%off)

### ～ 体験の流れ（リフレッシュ編）～



①姿勢チェック



②準備運動



③筋トレ&有酸素運動



④整理運動



スッキリ！

疾病予防運動施設・健康増進施設認定

医療法人 柳育会

メディカルフィットネスイースト

【営業時間】 月～金 9:30～21:00

土 9:30～20:30

【休館日】 日曜・祝祭日・年末年始・他

無料体験のご予約は

☎0943-23-7760

その他の情報はホームページをご覧ください

八女イースト

検索