

# しんかま駅前整形外科

## 体操教室のお知らせ



11月からスタートするよ🎵

「楽しく・定期的に・気軽に・みんなで」運動を行いませんか？  
当施設ではゲーム感覚の脳トレ体操コースとシェイプアップコースの  
2コースを予約制にて1週交代に開催します！

みんなと一緒に体操して身体と頭をリフレッシュしましょう♪

※各コースの詳細は下記をご参照ください。  
質問等はお気軽にスタッフまでお申し付けください。

### 脳トレ体操コース

【日時】第1・3水曜日 12:30~13:00  
【場所】メディカルフィットネス1F(リハビリ室)  
【定員】10名程度  
【料金】¥600  
【メニュー】  
ストレッチと全身体操のウォーミングアップ後に  
ゲーム感覚で頭を使ったエクササイズを行います。  
【持ち物】  
動きやすい服装・タオル・飲み物

### シェイプアップコース

【日時】第2・4水曜日 13:00~13:30  
【場所】メディカルフィットネス1F(リハビリ室)  
【定員】8名程度  
【料金】¥600  
【メニュー】  
第2水曜日はお腹引き締め、第4水曜日はヒップ  
アップを目的としたエクササイズを行います。  
【持ち物】  
動きやすい服装・タオル・飲み物

【お問い合わせ】 M's Medical Fitness ☎ 047 - 497 - 8500

担当 遠藤 桃子