

転ばぬ先の **リー・ステーション**  
60歳代から始める健康貯筋

3回ご利用で  
1,080円

# シニアフィットネス体験会

対象 60歳以上の方

現会員様の約6割が**60歳以上**の方です

申込方法 体験期間をお選びください

① 6/10 (月) ~6/15 (土) ② 6/17 (月) ~6/22 (土)

ご利用時間帯をお選びください

朝 10:30~12:30 昼 13:00~15:00 夕 16:00~18:00

フロントにてお申込みください 電話予約可 ☎0894-37-3730

## スタッフ常駐で初めての方も安心!



運動前にはスタッフによるカウンセリングを行い、体力や健康状態、ご要望をお伺いいたします。



運動内容は個人の体力に合わせた内容で行います。スタッフがサポートしますので安心です。

## 運動内容 (40分~60分) 常駐スタッフがサポートいたします

### 有酸素運動(歩行・自転車こぎ)



歩いたり自転車こぎができるマシンを使って有酸素運動を行います。  
脂肪燃焼や足腰を元気に保つ効果があります。

### 筋力トレーニング(マシン・ダンベル)



マシンやダンベルを使って筋力アップを行います。  
不調の改善や足腰の筋力アップ、気になる部分の引き締めなどに効果があります。

### ストレッチ専用マシン



ストレッチ専用マシンを使って柔軟性アップを行います。  
肩こり解消や姿勢改善、身体の動きがスムーズになるなどの効果があります。

運動後、プール・ジャグジー・採暖室・シャワー室を自由にご利用いただけます



## ご用意いただくもの

- ① 運動できる服装
- ② 運動靴(室内用)
- ③ 汗拭きタオル
- ④ 飲み物など

※プールゾーン、シャワー室ご利用の方は水着、水泳帽シャワーセット等をご用意ください。