

地域の皆さまの健康づくりのお手伝い



60歳

以上の方限定
アピアスポーツクラブ

無料体験会

予約受付中! ☎076-431-3321

お好きなコースと体験日をお選びください。体験は2回までOKです。(コースが違ってOK)

9/18(日)

定員15名

健康ルディックウォーク&脳活性プログラム^{コース}

時間 9:45~10:45
(受付開始9:15~)

内容 ボールを使った楽しいウォーキングと
脳活性プログラム(シナプソロジー)の
体験。歩行寿命を延ばすための
効果的なプログラムです。



※プログラムのあとトレーニングジムを自由に使えます。

9/18(日)、19(月祝)

定員各15名

体と頭にいい体操 転倒&認知症予防^{コース}

時間 11:00~11:45
(受付開始10:30~)

内容 てんとう予防体操と
脳活性プログラム
(シナプソロジー)の体験。
簡単で楽しいプログラムです。



※体操のあとトレーニングジムを自由に使えます。

9/18(日)、19(月祝)

定員各15名

腰にいい体操 腰痛予防^{コース}

時間 14:00~14:45
(受付開始13:30~)

内容 腰痛予防のための
ストレッチ体操&簡単な
補強運動。とっても効果的な
プログラムです。



※体操のあとトレーニングジムを自由に使えます。

9/19(月祝)、20(火)

定員各15名

らくらく水中ウォーキング^{コース}

無料送迎バス運行しています。
詳しくはお問合せください。

時間 11:05~12:20
(受付開始10:35~)

内容 ひざ痛、腰痛、肩こり予防に
とっても効果的な水中運動
プールの中を楽しく散歩しましょう



トレーニングのあとは **大浴場&サウナでリフレッシュ**



お問い合わせ・お申し込み

アピアスポーツクラブ

☎076-431-3321 富山市稲荷元町 2-11-1