

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

アピアスポーツクラブで

簡単 効果的 楽しい 運動で健康寿命を延ばしましょう

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)

9/11(火)~17(月祝)

測定結果により、運動指導員が健康ワンポイントアドバイスをいたします。



無料測定

ロコモ度チェックコース

時間 各11:00~15:00

- ①立ち上がりテスト + インボディ測定 (体組成計)
- ②2ステップテスト

※測定のとトレーニングジムを自由に使えます。

9/16(日)、17(月祝)

定員各10名

体と頭にいい体操 転倒&認知症予防コース

時間 各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。



腰にいい体操 腰痛予防コース

定員各10名

時間 各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。



※各体操のあとトレーニングジムを自由に使えます。

9/17(月祝)、18(火)、20(木)、21(金)

定員各10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



楽々スイミングコース

定員各5名

時間 各13:15~14:30
(受付開始12:45~)

内容 超初心者、泳げない方大歓迎
新しいことはじめましょう♪



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