

初回
無料!

フィットネス施設で行う
運動初心者さん向け

健康体操教室

こんな方に
オススメ!

- ・運動をしたいけどやり方がわからない…
- ・初めての運動教室で楽しく体を動かしたい!
- ・最近、よくつまづいたり長く歩けなくなった…

開催日

毎週火・金曜日 ※祝日を除く

火 10:30~11:00
14:00~14:30
金 14:00~14:30

場 所

ロコモK.O
市原八幡宿店
(市原市八幡802-5)

持ち物

室内シューズ
飲み物
タオル

費 用

200円
(税込)
※現金のみ

※ご予約不要:開始10分前を目安にご来店ください。

椅子に座った運動が中心!

フィットネストレーナーが皆様の健康を
サポートいたします!

「安心・安全・効果的に楽しく」が目標!

仲間と共に運動習慣を身につけてみませんか?



TaKaSa CORPORATION が運営の介護予防フィットネススクール

フィットネススクール

ロコモK.O

市原五井店

24時間営業

駐車場完備

定休日なし

0436-20-0708

市原市五井14-1

受付時間

月~金 10:00~18:00 ※土日祝不在

お問
合せ
先



タカサ
ホームページ



ロコモK.O
ホームページ