



# 筋肉を鍛えてメリハリのある日常生活を



## おすすめレッスン♪

### ①★ダンベル体操★

500g～2kgで個人の筋力に合わせて無理なく全身をトレーニング♪

### ②★チューブ体操★

ゴムチューブを利用して、関節にかかる負担も少なく無理なく出来るトレーニング♪

どちらも楽しく筋力トレーニングできますよ♪



最近、ビンのフタの開け閉めが難しくなったり、肩こりに悩まされていませんか？  
筋力低下を防ぐ為に日々の筋力トレーニングは大切です♪

## 筋力トレーニングの効果 (日常生活編)

- ① 肩凝り・腰痛の予防・改善！
- ② お買い物袋を持つのも楽に！
- ③ 脳を活性化、記憶力をアップ！
- ④ 転倒予防！



楽しみながら運動しよう♪

## メディカルフィットネス共立

新規会員募集中!!

1,000円で1週間体験し放題！  
5月末まで！ ※お電話にて予約が必要です

メディカルフィットネス共立と一緒に運動を始めてみませんか？ 初めての方も安心して運動を始めていただけるよう、しっかりサポート致します！ 詳しくは、お電話にてお問い合わせ下さい♪ **TEL 082-879-1126**