

良い汗流して脂肪を燃焼♪

おすすめレッスン&マシン♪

①★タオル体操★

タオルを使って身体を動かします♪
肩凝り解消にも抜群のレッスンです！

②★ニューステップ★

膝や腰に不安があっても大丈夫！イスに座った状態で手足を動かして脂肪の燃焼、基礎代謝の向上を行います♪



最近、体重が
気になっていませんか？
動かないといけないのは分かって
いても、一歩が…と言う方必見！
メディカルフィットネス共立で
楽しく身体を動かして
いきましょう♪

有酸素運動の効果 (日常生活編)

- ① 長く歩いても疲れにくい！
- ② 階段の上り下りがスムーズに！
- ③ ダイエット効果で身体が軽い！
- ④ 血圧が安定して気分もスッキリ！



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！
7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**