

「よかった！」につながる幸せの一步！

転倒

膝の
痛み

腰の
痛み

肩の
こり

不眠

食欲
不振

血行
不良

代謝
不良



できるってうれしい
集うってたのしい！

「健康」

だからできる、
安心な毎日にするために！

体幹安定

効率の良い
重心運動

バランス能力
向上

歩行能力向上

杖がいらなくなりました。
明るくなったと言われます。
若くなったとほめられます。



インストラクターが楽しく
“健康”へのアドバイスをさせていただきます。

- ◆自分の事はなるべく自分でできる事が楽しい。
- ◆生きがい作り・仲間とのふれあいが楽しい。
- ◆楽々、効果的に出来る運動が楽しい。

フジヤマフィットネス/ヴィーナス・ライフ

シニアのための

「らくっと教室」

TEL 0555-23-8995

E-mail fujikyū_fitness@yahoo.co.jp (24時間受付け)

富士急ターミナルビル6F

移り変わる富士山を眺めながら
最高のロケーションで
最上の健康を！