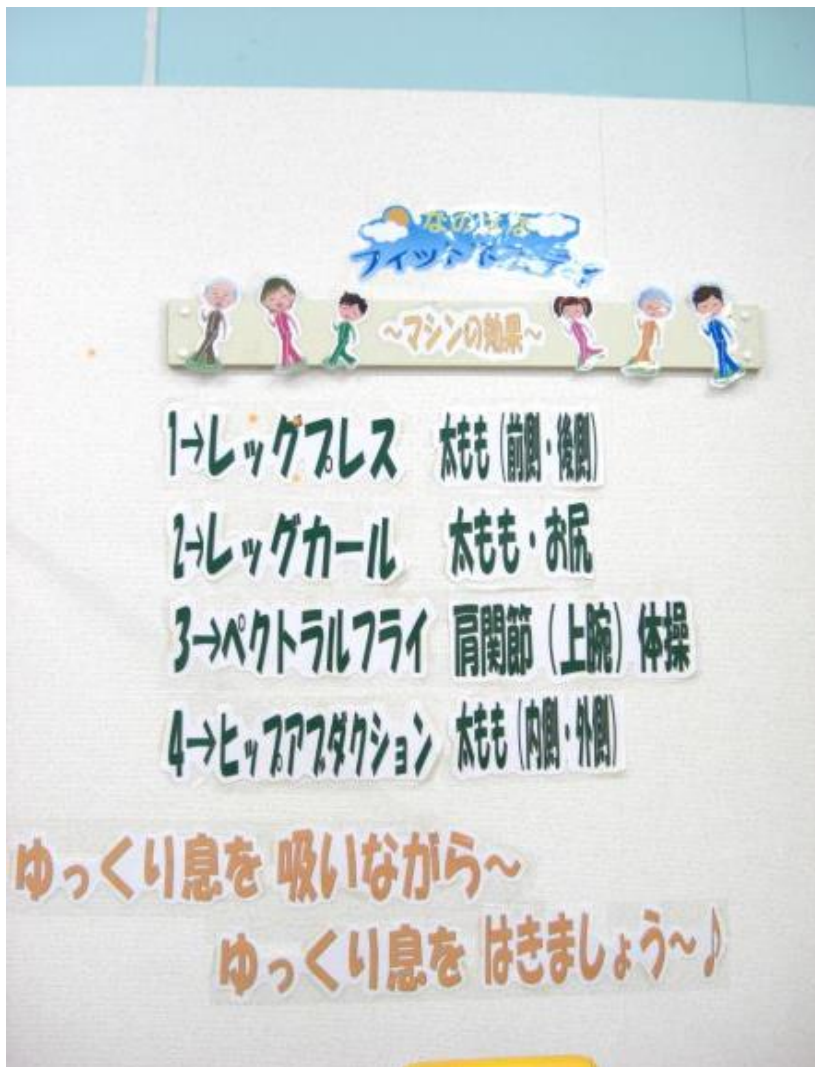


フィットネスデイ ご案内

なのはな福祉サービス フィットネスデイ



・レックプレス **1**

お尻と太ももの筋肉を座りながら鍛える器具



・レッグカール **2**

太ももの筋肉を座りながら鍛える器具



・ペクトラルフライ **3**

胸と腕の筋肉を座りながら鍛える器具



・ヒップアブダクション **4**

お尻と太ももの筋肉を座りながら鍛える器具



・バイク

5

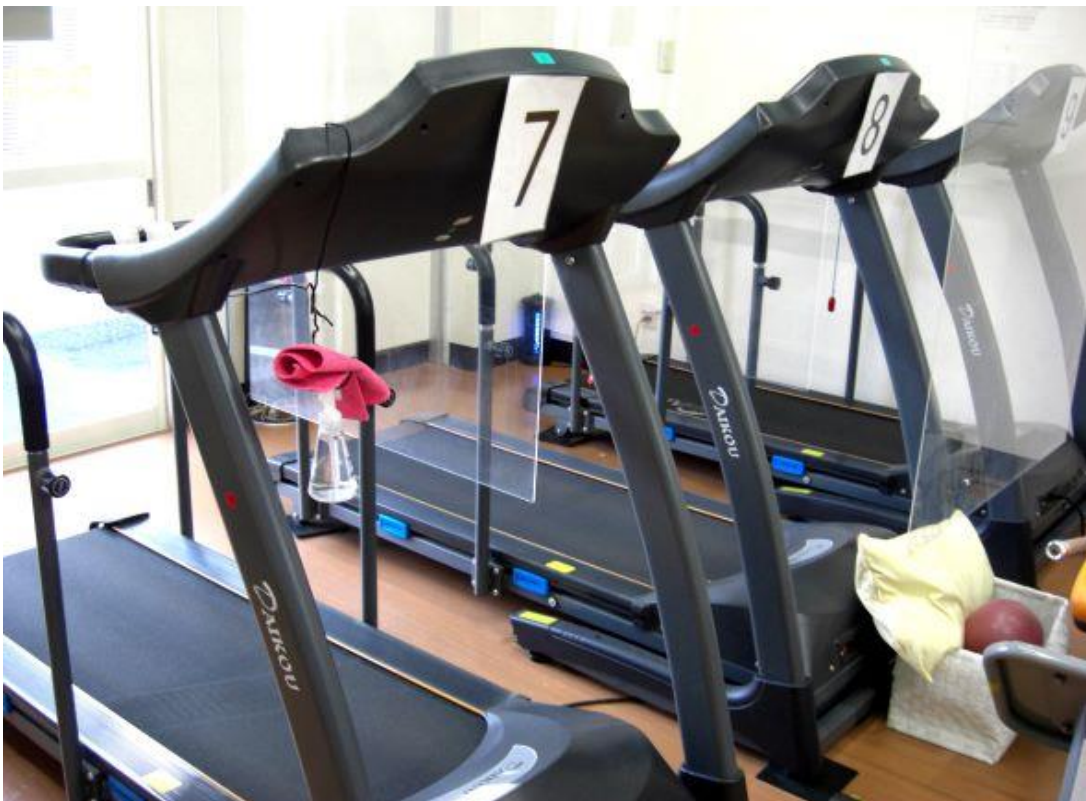
自転車をこぐ運動で筋肉を鍛える器具



・ランニングマシン

7-9

その場で歩く器具



・ウォーターベッド **10**

疲れたら横になれるベッド



平行棒 **11**



体操映像を映して、トレーナーと一緒に体を動かします！
皆さんが終わられた後は、のんびりと”カラオケ大会に！！”

12



<ご利用情報>

営業日：月・火・水・木・金

営業時間：9：00～18：00

定休日：土・日・年末年始

1日の定員：午前18名、午後18名

車での送迎：あり(墨田区北部)

送迎範囲：墨田区北部(蔵前橋通以北)

卒業後も、なのはなフィットネスデイを卒業後フォローアップとして1回200円で施設を利用できます。