

# 60～70代の方の 限定のプログラム

## 「ゆるスゴ」トレーニング

水曜担当 Makitty



木曜担当 たけさん



入会されると  
月々7,700円で  
8回受講して  
いただけます！  
お待ちしております

毎週 水曜10時 木曜15時 50分 1回 1,980円

60を過ぎると、筋力の個人差が大きくなりますよね。

腰痛や肩痛、膝の痛み、高血圧、糖尿病など、何かしらカラダの問題を抱えている方が多くなってきます。

でも、出来るだけ元気で、いつまでも自分の足で歩き、誰にも迷惑をかけたくないと思いますよね。

「ゆるすご」トレーニングは、そんな個人差の大きい60～70代の方、お一人お一人に合ったトレーニング方法を、5人限定で習得していく、プログラムです。

バディに来られた時だけやっても、ご自分で取り組んでみても結構です。