

Biora des Fitness

クラブフィット

- ・令和元年9月スタート
- ・事前申し込み制
- ・定員10名/回

始めよう、新しい介護予防

「楽しい運動」を月に1回

参加
無料

毎月第3土曜日
9:30 ~ 11:30
(2時間程度)

クラブ フィットの内容

TRX(サスペンショントレーニング)

- ・スクワット
- ・歩行訓練
- ・バランス訓練
- ・エアロビクス
- ・下肢リラクゼーション

マシントレーニング

- ・4種類の自主訓練

脳活性メニュー

- ・身体を休めながら簡単な脳トレ

- ・クラブをスムーズに運営する為、事前申し込み制とさせていただきます。
- ・毎回の定員は先着順とさせていただきます。
- ・水分補給の為、水筒などに飲み物のご準備をお願い致します。
- ・送迎はございませんのでご了承ください。
- ・駐車場には限りがあります。自家用車で来られる方は事前にお知らせください。
- ・初回のみ、個別情報シートをご記入いただきます。



社会福祉法人慶明会
デイサービスセンター ビオラ

880-0035
宮崎市下北方町常盤元997番地1

TEL. 0985-82-7500

クラブの見学もできますので、どうぞお問い合わせください。担当 / 甲斐・油谷

