

脱！ぷよぷよ体操

初夏を迎え、すっかり夏らしくなってきましたね！

服が薄着になってくると、厚着して隠れていた**ぷよぷよ**のお腹、背中、二の腕・・・
いろんな所が気になってくるはず！

夏本番に向けて体の気になる部分を引き締めてみませんか？

 * MEDICAL FITNESS135° ではお家でもできる簡単な実技をお教えします！

 * ご興味のある方は是非ご参加ください。

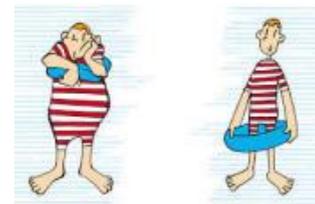
☆ 6月～8月までの3ヶ月間 ☆

毎週 金曜日・毎月 第2水曜日（祝日の場合は第3週水曜日）

金曜日 ① 14：45～15：25

水曜日 ① 13：00～13：40

② 13：50～14：30



☆水曜日は月に1回のみの開催となっておりますのでご注意ください

料 金：1回500円 運動療法室でのお支払いとなります

持ち物：運動できる服装・内履き（運動できる靴）・お水又はお茶・汗拭きタオル

注※教室で実施する体操は1回やればすぐに効果がでるものではありません。

効果を得るためには日々の努力が不可欠です。

参加ご希望の方は下記の電話番号にご連絡ください

078-918-1576（運動療法室 直通）

石井病院 運動療法室 “メディカルフィットネス135°”

（平成27年5月～）

