

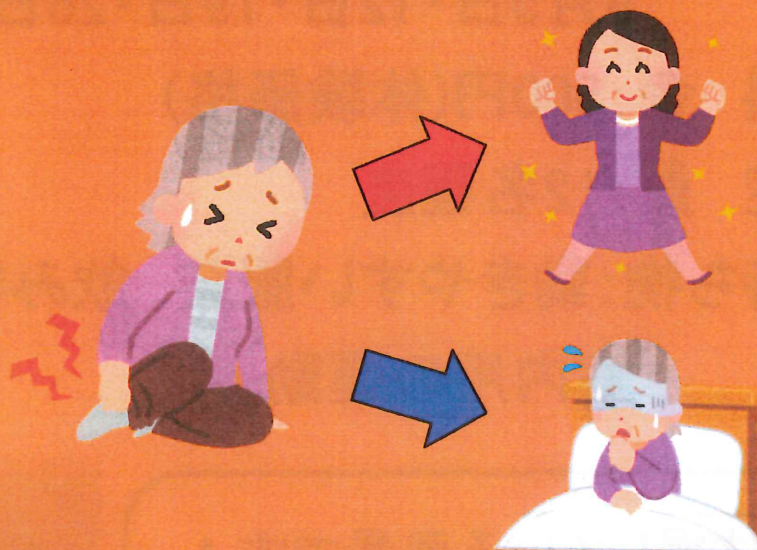
みらいく教室



歩いているだけでは健康にならない？

体の痛みをあなたはどっちに変えたいですか！？

1日4000歩以下だと
認知症や心臓病、脳
卒中のリスクが上がる。



痛み改善・運動不足解消に特化したメニュー

- ✓ 痛みを知り尽くしたプロがその人に合った運動を提供
- ✓ 運動初心者でも始められる体操内容
- ✓ 自宅でも簡単にできる体操を提示

リピート率**100%**

体操後に**痛みがなくなった**声が多数あり！

お客様の声

みらいく体操に通うようになって、1ヶ月で体の痛みがなくなりました。



70歳代 女性

対 象:健康に関心がある方(50歳~)

場 所:牛頸公民館 第1学習室

日 時:毎週火曜日 10時~11時

9月5日・12日・19日・26日

料 金:500円(体験価格)

定 員:12名程度

持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオル、
室内用の運動靴



体操している風景です！
皆さん楽しく真剣に
取り組まれています！



講師紹介



松田 淳平

・理学療法士・健康運動実践指導者

皆様の悩みに応じてわかりやすく教え、
結果の出る体操を行います。
一度、試しにお越してください(^o^)/

質問等は、下記の連絡先まで電話をお願いします。

090-2962-0571(松田)