

国立大学の先生が考案した地域らくらくフィットネス

# 肩こり・腰痛解消 お腹すっきり 健康教室

あなたの元気は家族の元気と地域の活気につながります

- |        |       |      |     |    |     |     |    |           |      |
|--------|-------|------|-----|----|-----|-----|----|-----------|------|
| お腹のたるみ | 足のむくみ | 慢性疲労 | 体重減 | 腰痛 | ひざ痛 | 肩こり | 姿勢 | 高血圧<br>糖尿 | 体力不足 |
|--------|-------|------|-----|----|-----|-----|----|-----------|------|



その他、15台のボディメンテナンスマシンをお体の状態に合わせて、ご案内いたします

## 短時間でできる フィットネスとして

NHK総合テレビ  
「BIZスポワイド」  
フジテレビ  
「めざにゅー」で紹介されました!



費用 1回100円 (30分)

先着  
20名  
限定

期間 2月4日(土)～2月29日(水)

\*混み合うことがありますので、お早めにお電話にてご予約ください。

対象者 健康づくりに関心のある方  
40歳～89歳までの地域の方

\*男女問わずご利用いただけます。  
\*初めての方、体力に自信のない方でも大丈夫です。

参加方法 お電話にてご予約ください。

\*ご不明な点がございましたら、お気軽にお電話ください。

ダイエツト&リラックス コンビニ  
**D-LAX フィットネス 瀬田**

ビバ瀬田内にあるから安心!通いやすい!

■営業時間

月～金 9:00～22:15 (受付21:45まで)  
土 9:00～20:15 (受付19:30まで)  
日・祝 10:00～17:15 (受付16:30まで)

〒520-2153 滋賀県大津市一里山1丁目18-22

無料駐車場完備

入会のお申し込み・お問い合わせなどは

077-536-6112



ピバスポーツ アカデミー 瀬田

ピバスポーツ

プロフィットジャパン

検索

[http://www.viva-sa.com/seta\\_fit/index.html](http://www.viva-sa.com/seta_fit/index.html)