

地域の皆様への完全無料セミナー

# ゴールドジム健康体操

## 腰痛予防! 肩こい予防! 膝痛予防!

運動不足、運動を実践していない方でもお気軽に参加頂けます。この機会に筋肉を動かすことの大切さ、爽快感を是非ご体験下さい。

開催日時 2024年1月中の火曜・木曜(朝10:00~11:00)

※1月2日(火)は施設休館日の為、休講



## 定員 10名



受付はゴールドジムEXP札幌手稲(011-590-0613)

ゴールドジムEXP札幌苗穂(011-299-6015)まで

- ・お電話での受付の際にお客様のお身体の現状につきましてお聞かせ頂きます。
- ・お身体の状態によりご参加をお断りさせて頂く場合がございます。

ゴールドジムEXP苗穂メンバー様はメンバー以外(ご家族・ご友人など)と  
同伴の場合はご参加頂けます。

# GOLD'S GYM®