



先着予約
10名

アクティブ訪問看護ステーション 主催

アクティブ★エクササイズ ～ 予防は治療に勝る ～

からだ引き締め

エクササイズ

(お尻・太ももコース)

• 2月26日(水)14～15時

250kcal消費

エクササイズ

• 3月18日(水)14～15時

※参加費500円、年齢・性別制限なし

からだ引き締めエクササイズ

目的：身体のたるみやすい部位の引き締め

内容：ストレッチ、筋力トレーニング、
有酸素トレーニング、サーキットトレーニングなど



250kcal消費エクササイズ

目的：脂肪燃焼や基礎代謝を高める身体づくり

内容：筋力トレーニング、有酸素トレーニングなど



※効果には個人差があります

こういった方にオススメのイベントです。

- ✓ **自分で運動を続けることが苦手**
- ✓ **運動の機会がない**
- ✓ **専門的な指導を受けたい**

定期的にアクティブ★エクササイズに通うことで、
あなたの運動習慣、一緒に改善してみませんか？

おまけ

出張型パーソナルトレーニング、始めました

ご自宅へのお出張や、個別の運動指導が受けられない
公共のフィットネスジムなどに同行し、個別指導を
行うサービスを始めました（詳細は下記まで）。



【申し込み・問い合わせ】

アクティブ訪問看護ステーション

松原市東新町4-13-12

電話：072-337-9515（担当：谷村）

