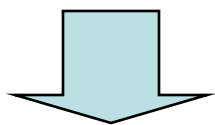


高齢者の体力づくり教室

高齢者に対し、マシンを利用した積極的なトレーニングを実施

週2回、約3ヶ月間トレーニングを実施！



3ヶ月コースの筋トレの後は・・・
たとえば・・・