

# Lesson4Uで始めました！

## あうえいく トレーニングスタジオ ～身体を変えよう！～

めざせ！理想の身体！

さまざまな体カレベルの方々にピッタリのプログラムを準備しました

### 1. 体力回復エクササイズ（水曜10時）

長期入院後，療養中の方，  
ジムに行く体力に自信がない方！  
ゆっくりと体力つけませんか？



### 2. ずっと歩こうエクササイズ（水曜11時）

シニア世代，中高年の方  
将来に向けて，寝たきりになりにくい  
身体をつくっておきませんか？



### 3. スポーツ体幹トレーニング（水曜12時）

スポーツなどに必要な体幹機能！  
基本をおさえて効果up！  
ダイエット，スタイル改善にもつながりますよ

#### 場所・時間

Lesson4U（金沢市田上の里2丁目232）

毎週水曜10～12時

body & heart Labo.-Awake  
トレーナー：安川沙弥香  
理学療法士：守山成則  
小田拓見

毎週1回 1時間

会員制集団トレーニング

料金 月額6480円

1回払い2160円

（お試し 1080円）

別途消費税をいただきます

連絡・お問い合わせはお電話またはメールにて！

TEL: 070-5062-0020 メール: awakemoushikomi@gmail.com