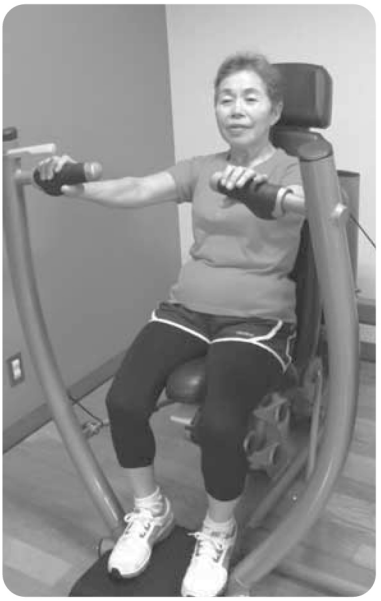
運動を始める年齢なんて関係ない♪

★会員様へインタビュー★　79歳　安食さん



Q.週何回運動に来られていますか？
A.平均して週５回位です。朝の9:40～のスタジオプログラムに間に合うように来ています。

Q.入会してどのくらい経ちますか？
A.あっという間に５ヵ月が経ちました。

Q.運動はどのような事をされていますか？
A.スタジオプログラムを中心に、空いている時間にウォーキングや筋力トレーニングを行っています。

Q.お気に入りのスタジオプログラムは何ですか？
A.姿勢改善ヨガや、ひきしめおなかがとても気に入っています。スタジオプログラムはどれも楽しいですよ♪

Q.運動してみて身体の調子などはいかがですか？
A.身体を動かすことで気分もスッキリします。夜もぐっすり眠れます。

Q.最後に入会を検討されている方へのメッセージをお願いします。
A.運動に自信のない方や高齢者でも安心して楽しめる内容が充実しています。気軽に運動してみませんか？

メディカルフィットネス共立

新規会員募集中!!　**1,000円で1週間体験し放題！**
10月末まで！※お電話にて予約が必要です

メディカルフィットネス共立で一緒に運動を始めてみませんか？ 初めての方も安心して運動を始めていただけるよう、しっかりサポート致します！ 詳しくは、お電話にてお問い合わせ下さい♪ **TEL 082-879-1126**