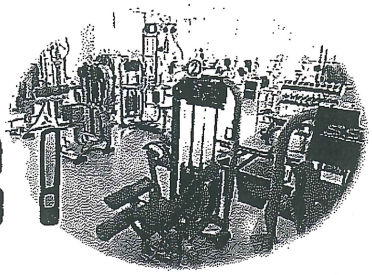
あなたの元気をサポート

とらふす道場
無料体験会
5/31（金）10時～21時
6/1（土）10時～18時

足・腰を元気に！！
ほぐして・ゆるめて心も元気に！



厚生労働大臣認定
健康増進施設

約40台
マシンが充実！

運動後はスッキリ
シャワー室完備！

高齢者 1回300円
料金が安い！継続できる！

とらふす道場は健康増進施設です。
知識のある健康運動指導士・体育指導員が在籍しています！
健康や運動に関する悩みや不安などございましたら
お気軽にご相談ください。

あなたの血管は何歳？

たった数分で血管の
健康状態が分かります

スタジオプログラムのご案内

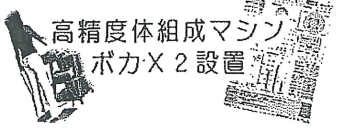
5/31（金）

10：30～11：00　「リズム運動＆健康体操」
13：30～14：00　「関節機能改善エクササイズ　“カキラ”」
14：15～14：45　「スピードエアロ」

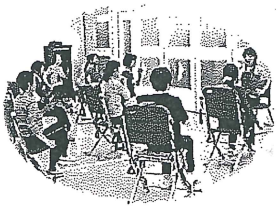
6/1（土）

14：00～14：45　「ボクシングＥＸ」

あなたの身体を分析！



高精度体組成マシン
ボカＸ２設置



各プログラム先着順になります。
定員（各20名）になり次第、
受付を終了させていただきます。
※高校生以上

###十人十色、あなたに合った運動を！

○入会金なし
○１ヶ月券1800円　※高齢者
○豊富な
　スタジオプログラム

※ご利用される際は、必ず室内シューズをご持参ください。
※中学生以下は、保護者の同伴が必要になります。
（小学生以下は卓球のみ利用可能です）

立雲の郷　とらふす道場
０７９－６７４－００７５