

スマイル 体操教室

毎週**金 曜日**
11時~12時
(10時45分までにお集まりください)



「運動」と「栄養学」を合わせた
ドラッグストアならではの「健康づくり」

専門のコーチが
やさしく丁寧に
お教えします♪



初回体験
540円
(税込)

入会金
年会費 **0円**



★楽しい教室の風景★



●開催場所●

銀杏庵(いちょうあん) 穴生倶楽部 5階
(八幡西区鉄王2-2-36)

●予約・問い合わせ●

サンキュードラッグ コスパ相生店
(093-631-5239)

D³⁹ DRUG コスパ相生店
から徒歩5分♪



「スマイル体操教室」ってどんなことするの?



①ミニ健康セミナー
運動・食事について
管理栄養士が役立つ
豆知識をお話します。



②筋力UPトレーニング
年齢に関係なく簡単、
かつ効果のある筋肉運動。
正しいやり方を学べます!



③有酸素運動
脂肪燃焼・体力向上を
目指して楽しくステップ。
話題の脳トレも行います!