

日本最高齢フィットネス
インストラクター

タキミカさん

90歳

年齢は、
ただの
数字だ。

▶ POWERAGING



100歳になっても元気に運動を！アクティブシニアのための
フィットネスクラブエフバイエー長野 健康ZONE100にて

9月23日（祝）イベント開催

シニアの皆様を応援するクラブ

【100歳目指してがんばろうプロジェクト】

100歳になっても元気に運動を！アクティブシニアのためのフィットネスクラブエフバイエー長野健康ZONE100だからこそ、それを体現してきた**タキミカさんのセミナーとレッスンを県内初開催**します。ぜひ、この機会にご参加ください。

タキミカ 90歳



日本最高齢フィットネスインストラクター
1931年生まれ、90歳。

- 65歳 ジムに通い運動を始める
- 79歳 パーソナルトレーニングに通う
- 87歳 フィットネスインストラクター就任

年齢はただの数字です。
あきらめなければ何でもできます。

私がこれまで体現してきた
100歳まで力強く歳を重ねる
「**パワーエイジング!**」という生き方
をお伝えさせていただきます！

- 虫歯・入歯・差歯なし。
- 肩痛・腰痛・膝痛なし。
- 通院・入院・投薬なし。

年齢は、
ただの
数字だ。

POWERAGED

タキミカさん トークショー & タキミカ体操 セミナー & レッスン 開催

- 期日 9月23日(祝)
- 場所 健康ZONE100 2階フリーゾーン
- 時間
 - トークショー セミナー 9:30~10:30
 - タキミカ体操 レッスン 10:45~11:45
- 定員 各25名(先着順)
- 料金 1本1,980円(税込)

運動初心者大歓迎

レッスン後に
サイン会予定



電話予約受付中 人気レッスンのためお早めにお申込みください！

フィットネスクラブエフバイエー長野健康ZONE100は
はじめての方でも安心して運動できるフィットネスクラブです！



- ・メニュー作成無料
- ・個別指導あり(有料)



- ・快適な温水プール
- ・無料レッスン豊富



- ・シャワー等完備
- ・サウナあり

その他にも・・・

- 大人気の振動マシンやマッサージチェアも無料！
- ストレッチや筋トレ等のレッスンも豊富！
- 楽しい外部イベント(お買い物バスツアーやポールウォーキング等)

こんなに楽しい
ジムはここだけ！



20~30年かけてゆっくりタキミカさんを目指しましょう！

会員区分/会費

会員区分が2種類のみでわかりやすく!!

全会員様は営業時間すべてをご利用いただけます！

前払いコース

7,700円/月

こんな方に
オススメ

- ・とにかくお得に利用したい
- ・週に2回以上利用する
- ・毎回の支払いは面倒

都度払いコース

1回990円(+3,520円/月)

こんな方に
オススメ

- ・続けられるか心配
- ・休んで損をしたらどうしよう
- ・試しにやってみたい

026-234-1514

1回
体験無料

100歳になっても元気に運動を！アクティブシニアのためのフィットネスクラブ！

フィットネスクラブ エフバイエー長野
健康ZONE100

感染症
対策

マスク着用

換気

消毒

営業時間：平日 10:00 ~ 20:00 / 土 10:00 ~ 15:00

休館日：日曜・祝日・31日

※写真は全てイメージです



〒380-0803 長野市三輪 7-6-31
善光寺下駅徒歩1分 P 無料