

須坂市在住 成人の皆様へ

健康は自分で つくるもの!!

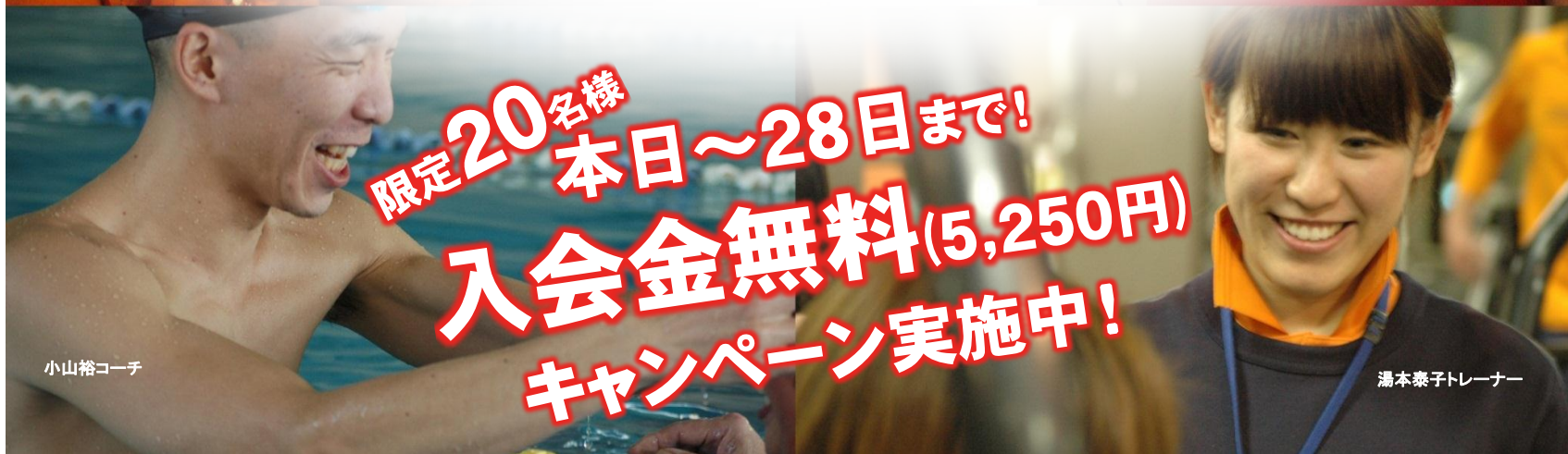


ジムトレーナー 森田 武志 書



大谷 梨沙 トレーナー

私たちがお手伝いします



小山 裕 コーチ

湯本 泰子 トレーナー

限定20名様
本日～28日まで!
入会金無料(5,250円)
キャンペーン実施中!

大人も使える施設が「ながでんスイミングスクール須坂」にあります! トレーニングジム・スタジオ・プール

厚生労働大臣認定「健康増進施設」

ながでんスイミングスクール須坂

営業時間/平日 9:00~21:00 土曜日 9:00~20:00 定休日/日曜日その他

ツイッター・フェイスブック [twilog http://twilog.org/nagadensuzaka](http://twilog.org/nagadensuzaka)

でも楽しい情報発信中! [facebook http://www.facebook.com/nagaden.suzaka](http://www.facebook.com/nagaden.suzaka)

お気軽にお問い合わせください。

TEL.026-248-0088

<http://www.nagaden-fxa.net/>

◎無料体験のご予約は、お電話かインターネット
でお気軽にどうぞ!!

長野県
須坂駅より
徒歩 **1分**



厚生労働大臣認定
「健康増進施設」
とは...
施設内容・指導内容・
指導者資格等の審査
を受け、厚生労働大
臣から認可された施
設です。

ながでん須坂 健康サポートルームへようこそ!



田中 雅美 コーチ

運動を始めようとしている人って
必ず**ダイエット**や**機能改善**、
ストレス解消など**目標**をもって始めますよね!

そして...実際に運動始めてみました!!

「あれ?体重全然変わってない」
ってことありませんか?



石嶺 公隆 コーチ



湯本 泰子 トレーナー

それって運動の効果を実感できていませんよね(泣)
せっかいいところまで来ているのに
あきらめてしまった人多くありませんか?

健康を自分でつくって言うてもなかなか大変!!
でも**自分でつけないといけない**んです!



フロント担当 野本 幹子

そんな**あなたにピッタリ**のプログラムがあり
専門知識を備えたスタッフの指導で初めての方でも
安心、安全に運動することができます!



山岸 真由香 コーチ

トレーニングジム内にある**《健康サポートルーム》**では定期的な
運動評価や目に見えないトレーニング効果の実感、姿勢チェックや体力測定
を基にしたトレーニングメニュー作成などあなたの健康づくりをとことんサポートします!

もうあきらめさせません!

ひと月 **5,700円** Let's
で始められる健康づくりに **チャレンジ!**



小林 弘治 支配人

～ママ&パパと始める～
ベビースイミング
只今期間限定
無料モニター募集中!

対象: 6か月～2才までの親子ペア
時間: 火・水・金・土曜日
10:15～11:00
※モニター期間中は何回でも通えます



※お申込は左記よりお電話にてお申し込みください

～夏にはもう泳げちゃうかも!～
ワンデイスイミング体験会

3月25日 日曜日

事前予約制

参加費: 500円
時間: ①9:00～10:00
②10:00～11:00
※①②どちらかお選び下さい

クラス: 水慣れクラス(定員10名)
パタ足～クロール
クラス(定員10名)
対象: 4才～小学生

こども