

片麻痺の方・脊椎損傷の方  
パーキンソン病・人工股関節の方

# 機能改善

# リハビリ型デイサービス

明るい雰囲気でのシニアのためのフィットネスクラブです！

<運動プログラム1日の流れ>



始まりの会  
バイタルチェック

椅子を使った  
運動  
<約45分>

脳トレ

マットを使った  
運動  
<約45分>

帰りの会  
無料送迎



リズムにあわせて  
椅子に座って体操

リハビリから始まった  
ピラティスを取り入れた運動

	月	火	水	木	金
9:30~12:45	○				○
13:30~16:45		○	○		

体験・見学随時受付中です。  
まずは、お問合せください！

自分の体重を使った運動なので、お家でも出来ますよ。  
ご入会いただくと、**バンド**をプレゼント！  
しっかり運動して元気に過ごしましょう。

## 体験会のご案内

今月のテーマ『肩こり改善』

◆日時 ①3/14 (土) 13:30~14:30

② 3/24 (火) 18:30~19:30

**参加費無料**です

①もしくは②

どちらかご希望の日お選びください



Breathing 清水スタジオ

お問合せ先→ **092-688-4262**

〒815-0031 福岡市南区清水1丁目22-28

<https://breathing-shimizu.co.jp/>