

みやけフィットネス

# オアシス

**会員随時募集中**  
お気軽にお越しください♪

**あざさ苑にて、あなたの健康が増進されます！！**

オアシスでは、家にこもりがちな方、これから運動を始める方、しばらく身体を動かしていなかった方、ダイエットしたい方に、運動する場所と集いの場所を提供します。

オアシスが自信を持っておすすめするのは

## 「ホグレル」です。！！

ホグレルとは

**身体に負担がかかりにくい優しい運動で、生活に必要な筋肉を作ることが出来る、高齢者の方やこれから運動を始める方にもおすすめできる機械です。**

- ・生活に必要な筋肉を作り、日常生活の疲労軽減に繋がります。
- ・基礎代謝を高め、運動時の消費カロリーの向上に繋がります。
- ・柔らかい筋肉を作り、正しい姿勢や動作が身につきます。
- ・関節周りの筋肉が良くなり、身体の動きも改善されます。

※その他、スポーツをする方や大きな身体を作りたい方にはパワー型の機械やランニングマシン、バイクなどもご用意しております。



裏面へ

¥4,500

(税込)

登録金 0 円

# 年 間 会 員

¥47,000

(税金)

特典

# 体組成測定会

【住 所】奈良県磯城郡三宅町伴堂 8 4 8 - 1  
三宅町保健福祉施設 あざさ苑 2 階

【T E L】0 7 4 5 - 4 3 - 2 0 7 8

【営業時間】平日 10:00～21:00（最終受付 20:30）  
土・日・祝 10:00～20:00（最終受付 19:30）

【定 休 日】毎週月曜日・第3火曜日・年末年始（12月29日～1月3日）

