

ぴらトシ

カーツ

- ・**運動不足**を解消したい！
- ・ストレッチで身体を伸ばしたい！
- ・凝り固まった身体をほぐしたい！
- ・まだまだ**蠕蠕**^{さっそう}と歩きたい！
- ・階段を**スムーズ**に昇りたい！
- ・**“ナイショ”**でトレーニングしたい！

脳トシ

- ・**注意力**や**判断力**を鍛えたい！
- ・いつまでも柔軟な考えでいたい！
- ・会話(人の話)を覚えていたい！
- ・高齢になっても**運転**したい！
- ・**認知症**に絶対になりたくない！
- ・子供に迷惑をかけたくない！

まずは
おためし
2,000円 / 60分

ぴらいどサポートセンター
すずきまさよし
090-9195-4800

マンツーマン指導
事前予約制

2回目以降はこちら ↓ ↓

☆ 1回4,000円 / 45分

♡ 8枚つづりチケット(30,000円)もあります。