

# カリピーくん の教室体験レポート

★60歳からの はつらつ健康教室  
ウイングアリーナ刈谷

1・2・3・4  
2・2・3・4…

このくらい  
朝メシ前!!

広くきれいな  
スタジオで専門スタッフが  
指導させていただきます。

鶏ガラが  
たくさん出たよ~!

次はボールを  
使って…

ウイングアリーナ刈谷 スタジオ教室体験

## 60歳からの はつらつ健康教室

朝から一緒に身体を動かして気持ちの  
いい1日の始まりにしましょう!

曜日	時間	参加費
金曜日	9:30~10:00	全8回コース 30分教室 2,900円

体を大きく  
動かします!

分かりやすく  
カンタンだね!

みんな  
やるともつと  
楽しいよ!!

体を動かすって  
楽しいね!!

レッツ  
チャレンジ!

準備体操は  
大事だからね!

いがいと足腰に  
くる~っ!

何事も挑戦が大事!

今度はイスを  
使ってストレッチ!

まずは  
準備体操から!

よろしく  
おねがいします!

よろしく  
おねがいしま~す

**主な効果**  
脚・腰の筋力UP  
難易度 ★☆☆

こんな方におすすめ!

- ▶ 運動が初めての方
- ▶ メタボを改善したい方

START

ウイングアリーナ刈谷  
はつらつ60歳からの  
健康教室