

# なぜ運動 した方が良いの？

身体活動量が多い者や、運動をよく行っている者は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。更に高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果のあることが示されています。

※厚生労働省 HP より

# いま出来ることから 始めましょう！

体験会開催 2/17 (土) ~ 2/29 (木) まで

1回 550円で何度でも体験できます。

●持ち物 動きやすい服装、内履きズック、汗拭きタオル

以下の方にご利用できません

妊娠されている方、タトゥー・刺青をされている方、感染症または感染の恐れのある疾病のある方、筋肉の痙攣や意識の喪失のある方、医師に運動を禁じられている方。

体験予約ページQRコード



フロント受付時間		
ご不便をおかけしますが受付は下記時間にお願いいたします。		
月	10:00 ~ 10:30	12:00 ~ 19:30
火・水・木・金	10:00 ~ 10:30	12:00 ~ 19:00
土	10:00 ~ 15:00	17:00 ~ 21:00
日	10:00 ~ 15:00	17:30 ~ 18:00

Strong. Smart. Beautiful.

**AMENO**

フィットネスクラブ アメーノ