

エスポで健康生活！快適ライフ！



# エスポ・健康サポートプログラム

**健康寿命**を延ばすために  
エスポで運動始めてみませんか？

**健康寿命**とは…。  
日常的・継続的な医療・介護に依存しないで  
自分自身の生活ができる期間のこと



- ・場所 遠鉄スポーツクラブ・エスポ ※遠鉄電車 助信駅前
- ・期間 7月～9月 3ヶ月間(計10回) 火曜日
- ・料金 8,640円(税込)
- ・時間 10:30～11:30
- ・定員 先着10名 ※定員になり次第終了とさせていただきます。
- ・内容 ストレッチやウォーキング、体操など  
身体の動きをよくする軽い運動



**日ごろ運動不足と感じている方や  
運動習慣をつけたいという方におすすめです！**

～お申込み・お問合せについて～

☆受付開始 6月4日(月)～ ※途中受講可能

☆受付場所 遠鉄スポーツクラブ・エスポII

※直接フロントまでお越しください。

住所: 〒430-0903 静岡県浜松市中区助信町51-5

電話: 053-462-4411

HPからもご覧頂けます。

エスポ

検索

