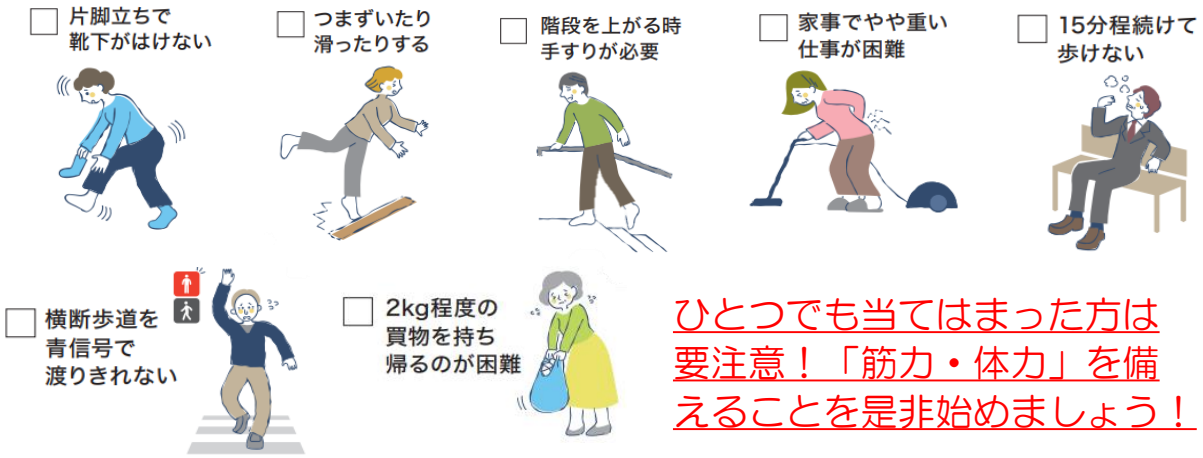
成人１回無料体験実施中！！

自分は大丈夫と思っている方もロコモかもしれません！

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、運動能力や運動機能に関わる骨・関節・筋肉などが低下している状態です。

７つの“ロコモチェック”で確認してみよう！！

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ つまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上がる時手すりが必要
- ☐ 家事でやや重い仕事が困難
- ☐ 15分程続けて歩けない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 2kg程度の買物を持ち帰るのが困難



ひとつでも当てはまった方は要注意！「筋力・体力」を備えることを是非始めましょう！

アイランドで運動習慣を始めませんか？

効果的に
全身運動ができる
水中ウォーキング

お客様それぞれに
寄り添う
各種泳法レッスン

プールだけでなく
簡単なスタジオレッスン
をご用意

無料体験はお電話で受付中！！

詳しくはHPをご覧いただくか、お電話でお問い合わせください。

体験後の入会特典として・・・

①初月月会費　無料！　②入会金　無料！

island SHOSEI CO.,LTD

アイランドスポーツクラブ高槻

高槻市天神町2-1-9　TEL：０７２-６８１－８０００

乳幼児クラスは表面へ！