



Let's 「プレミヤクラブ」!

# 運動能力アップ。 ケガ予防改善クラブ

## 会員募集

運動能力の向上とスポーツ障害の予防・改善を目的に、ストレッチやピラティス・筋トレを通じて楽しく安全にカラダを整えましょう。もちろん“他のプレミヤクラブ”との掛け持ち参加も歓迎します!



実施日	場所	時間
火曜	大社中学校 柔道場	16:15-18:00

柔軟性  
向上

体幹  
強化

姿勢  
改善

運動  
能力  
向上

ケガ  
予防  
改善

対象

中学生から高齢者まで参加できる  
地域密着型の運動クラブです

持ち物

運動着、タオル、飲み物

会費

月額:5,000円、入会金:3,000円  
年会費:3,000円 (スポーツ保険加入料を含む)

トレーナー

藤本 慎佑

フィットネストレーナー  
ピラティスインストラクター  
理学療法士  
鍼灸師  
健康運動指導士



まずはお気軽にお問い合わせください

芦屋プレミアム・リハビリテーション 苦楽園院

〒662-0073 西宮市松風町 2-3-103

TEL. 0798-39-7977

プレミアムリハ

お問い合わせは電話かLINEから



ホームページ

