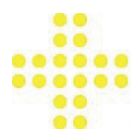


10年後も「健康」
ですか…？

65歳以上 の方へ

65歳以上の方に
「健康寿命改善」「認知症予防」
専門プログラムサービス



FITNESS

PLUS FITNESS

「健康寿命改善」 「認知症予防」 自宅で行う 専門プログラム 「OVER65」誕生！

体力に不安が
ある方向け

2016年1月
スタート！



認知症を予防し、生涯の自立を目指す専門プログラム誕生！
週1回自宅で今から予防！専属トレーナーがサポートします！

専用5項目の
体力測定を実施
どれも簡単なテストです。
専用用紙に記入し体力レ
ベルを点数化します。

毎月1回の測定

+

週1回60分の
体力改善運動

測定結果を基に
改善運動を実施

体力レベルに応じて適切なプロ
グラムで徐々に改善を目指しま
す。さらに毎日の歩数を計測し
、レッスン日以外の活動レベル
もサポートします！

*運動は認知症予防に効果があると科学的
に認められています。さらに効果的な空間
認知を含む運動も実施します。



マンツーマン・ご夫婦・グループでも
体力測定+4回の改善運動指導
月々¥25,000~ (税別)



マイベストプロ東京掲載
プロトレーナー
飯野将志

まずはお気軽にお電話ください。
ご予約・お問合せは
こちらまでお願い致します。



080-6623-1015

*レッスン中等お電話に出られない場合がございます。

*ご夫婦・グループの場合は同一プログラムを参加者全員でお受け頂きます。より
体力レベルに合わせた個別プログラムをご希望の場合はマンツーマン指導をおす
め致します。*グループ指導は最大5名様までとさせていただきます。それ以上でご希
望の場合は別途ご相談下さい。*上記料金は年間契約時の月額料金です。月契約の
場合は¥30,000(税別)/月となります。

マイベストプロ 飯野

検索

FITNESS
PLUS FITNESS

PLUS FITNESS プラスフィットネス
出張パーソナルトレーニング
出張パーソナルストレッチ
その他フィットネス関連事業
東京都台東区蔵前4-10-3-501

<http://www.plusfitness.info/index.html>
information@plusfitness.info