



2014年
4月より
ついに

おまたせ致しました! 日曜日開講します!!



**無料
体験日**

4/6 日



ご希望のコースをお電話でご予約の上ご体験ください
以前ご体験された方は、有料体験(1,080円)となります。

《無料体験スケジュール》

- ① 9:30~10:00 **健脚30**
●定員:15名 ●対象:60~90才程度
- ② 10:05~11:00 **ボディアップヨガ**
●定員:15名 ●対象:16~70才程度
- ③ 11:05~12:00 **疲労回復ボディコア**
●定員:15名 ●対象:16~70才程度
- ④ 12:05~13:00 **バーストレッチ**
●定員:15名 ●対象:16~70才程度

成人健康体操 森明子のウェルネス体操

《こんな方におすすめ》

- ダイエットしたい方
- 疲れがとれない方
- 腰・肩・膝痛の方
- 猫背でお悩みの方
- ストレス解消
- 筋力の衰えを感じる方

《特徴》

- 43年安心の実績
- 少人数制指導
- 接骨院併設
- ベテランインストラクター多数
- 20代の方はなんと60%OFF



**私達は0歳から100歳まで
生涯健康をサポートします**

株式会社ファイブM 代表 森 明子 (もりあきこ)
小・中・高・大学を通じ、器械体操の選手として活躍。
アメリカで修行後、モダンダンス、ヨガ、指圧、バレエ、
ドイツ体操の利点を取り入れた独自の体操を考案。
京都を中心に40年以上、ちびっこからお年寄りまで、
幅広い世代に体操を通じ健康の大切さを伝える。
●著書「1日5分で作る理想のボディ」好評発売中!!
「日めくり体操エクササイズ」好評発売中!!
●KBSラジオ、テレビに出演中

《選べる目的別レッスン》

	月		火		水		木		金		土		日
	3F	6F	3F	6F	3F	6F	3F	6F	3F	6F	3F	6F	6F
9:30													
10:00		ヘーシク		ヘーシク			赤ちゃん と結			バランス		ヘーシク	赤ちゃん ミカ
11:00	健脚	ヘーシク	イス	ヘーシク	健脚		フロア	やさしい	ボケ予防			ヘーシク	赤ちゃん ミカ
12:00		ヘーシク		腰痛		腰こり		ヘーシク		腰痛		ヘーシク	腰痛回復 ストレッチ
13:00		ボケ予防		健脚		フロア		イス		健脚		フロア	腰痛回復 ストレッチ
14:00		腰痛回復 ストレッチ		ひざ痛		バランス		腰痛		ひざ痛		やさしい	
15:00		バランス		ヘーシク		腰こり ストレッチ		かた痛		ヘーシク		腰こり	
16:00				空座								バツフル	
17:00												腰痛回復 ストレッチ	
18:00		やさしい		腰痛		ボケ予防 ミカ		やさしい		ボケ予防 ミカ			
19:00		ヘーシク		ヘーシク		ヘーシク		腰こり		腰痛			
20:00		ボケ予防 ミカ		バツフル		ボケ予防 ストレッチ		バツフル		腰痛回復 ストレッチ			
21:00													

4月・5月限定 お試しコース

無料体験(4/6)+3回のご利用で5,850円(税込)

特典
●お試し最終日にご入会頂けると入会金 **100%OFF!!**
●お試し最終日翌日から2週間以内のご入会なら **入会金半額!!**
無料体験後に、他のコースも体験したい方や続けられるか少し不安がある方にオススメ。気軽にお試し頂けるコースです。

まずは、お電話にてお問合せ下さい。

明日の元気と幸せを ● ☎ **0120-58-4401**



詳しくは **ファイブM** 検索
E-mail **info@five-m.com**

《営業時間》月水金 10:00~21:00 火木 10:00~20:30 土 10:00~18:00
〒600-8492 京都市下京区四條烏丸西入る四條ISビル3~6F FAX.075-254-1120

