

腰痛・肩こりゼロ習慣 はじめよう！

腰痛・肩こりリセット講座

10/26
SUN

申し込み方法

L-FIT へ電話または、フロントにて
お申し込みとなります。L-FIT 専属のトレーナーと一緒に
腰痛や肩こりの根本原因を探り、
自宅で出来るストレッチを学びましょう。

開催時間 10:00～12:00

料金 2,000 円(持ち帰り可
お弁当・飲み物付き)定員 20 名(先着順とさせていただきます。)残席
わずか！講座限定！トレーナー監修
『健食弁当』付き！

<当日は運動しやすい服装で運動靴・タオル等をご持参の上、お越し下さい。>

あなたの健康を
サポートする
フィットネスクラブあなたの身体は一つだけ。
L-FIT はあなたが理想とする
身体づくりをサポートします。
今、新たな自分に挑戦しませんか？L-FIT は幅広い世代の
個別トレーニングにも
力を入れています。

パーソナルトレーニング

1人1人の目的に合わせた効果的なプログラム

リハビリサポート

心と身体に寄り添うリハビリサポートが充実

L-FIT 見学・1日体験 随時受付中!!

詳しくはお気軽にお問い合わせください。

トレーナー
仲田 貴之資格 全米ストレンクス &
コンディショニング協会
認定スペシャリスト

エルフィット八山田

施設裏 駐車場完備

福島県郡山市八山田 3-8 休館日/日曜日、年末年始等

営業時間/平日10:00～21:00 祝祭日10:00～17:00



TEL 024-991-1045

