



# TRXゴールド

自分の足で歩き続けるための体づくり!  
トレーニング器具のTRXを使って運動します



2026年 1月 28日 水

①10:00~10:25 ②10:30~10:55

概ね  
60歳以上  
初心者歓迎

担当: 満園



こんなお悩み  
をお持ちの方  
におすすめ!

- ・ フラフラ安定しない
- ・ 階段や坂道がつらい
- ・ 姿勢が悪くなってきた

定員 各回2名

料金

トレーニングルーム利用料  
¥500 杉並区在住65歳以上の方 ¥250  
※登録に身分証明書が必要です

【持ち物】 室内運動靴、動きやすい服装、水筒、タオル

T A C 杉並区永福体育館

〒168-0064 杉並区永福1-7-6

営業時間 9:00~21:00 【毎月第2水曜日を除く】

申し込みは1月13日(火)9:00~お電話で

03-3328-3146