



# 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

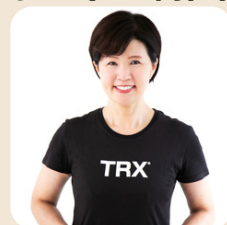
① 10:00～10:25 ② 10:30～10:55

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
- ・階段や坂道が辛い
- ・姿勢が悪くなってきた

概ね  
60歳以上  
初心者歓迎

担当：満園



**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