



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 9月 16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

TAC 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9月10日(木)9:00～お電話で

☎ 03-3328-3146