

シニア専門ジム

アンドモア

andMORE 小林店



足腰の筋力トレーニング



スーパーや病院等への無料送迎



管理栄養士監修の昼食



灯油や電球交換等の生活おたすけサービス

高齢者に特化した送迎付きのジムです。

専属トレーナーによる、足腰の筋力向上・維持トレーニング、認知機能の低下予防訓練、体幹の強化、円背（腰曲がり）防止等に効果的にアプローチし、健康寿命を延ばすプログラムを取り入れています。

見学・無料体験実施中です。お気軽にお問合せください。



体も、心も、生活も、もっと健幸に

電話：27-3982

無料体験チケット

※1名様1回限り。切り取ってご提示ください。

【体験内容】※③以降はご帰宅することも可能です。

- ①ご自宅へお迎え ②足腰集中トレーニング ③昼食・休憩 ④マッサージ
⑤スーパーや病院等への無料送迎(2か所まで) ⑥ご自宅へお送り

【1日の利用料金】 安心の低価格設定♪

筋力トレーニング+往復送迎	308円	マッサージ等	0円
昼食	792円	生活おたすけサービス	0円
買い物や病院等の送迎	0円	1日の合計	1,100円

【1か月の利用料金】※週に1回(月4回)のご利用の場合

内容	筋力トレーニング+送迎	昼食	買い物や通院等の送迎	月登録料
内訳	308円×4回	792円×4回	0円	2,000円
	1,232円+3,168円+2,000円=			1か月の料金
				6,400円

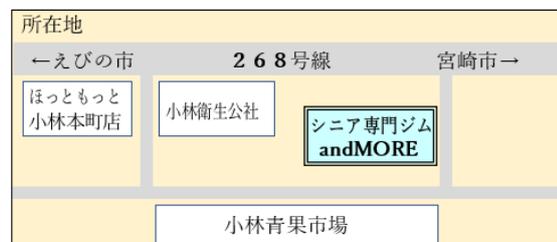
【ご利用参考例】

時間	9時~10時	10時30分~12時	12時~13時	13時30分~15時	15時~
例①	お迎え	筋力トレーニング	昼食・休憩	スーパー・通院・趣味活動	ご帰宅
例②				ご帰宅	

シニア専門ジム andMORE (アンドモア)

電話：27-3982

住所：小林市細野2198番地2



【最新情報をSNSに掲載中】

【ホームページ】

