



ライフスタイルクラス

健康で長生き。ミラクルなフィットネスを!!

ニュースタート健康教室



- ☑ 運 動
- ☑ 食 事
- ☑ ストレス
- ☑ スピリット



**医師・専門講師による
講話と運動療法**
¥24,000
(全22～24回 / 週3回)

※2ヶ月間のクラスです。
 ※最初の2ヶ月の終了後、継続なさる方は¥10,000/2ヶ月で継続できます。

参加者の声

- クラスに入る前は、体がこわばり、したい事がほとんどできない状態でしたが、2週間を過ぎた頃から、外での庭仕事も、長時間こなせるようになりました。椅子に座っていて立ち上がった時、感じていた痛みも軽くなっています。(女性)
- 「穏やかな心は、からだの命」この聖句の素晴らしい真理を示され、気持ちよくスタートできます。(女性)
- 「食物繊維」これまで、あまり意識が無かったのですが、非常に意識が持てました。(女性)
- 血圧が120台で安定しています。これまで運動(動くこと)が嫌でしたが、ここで運動に触れ、物事に意欲が出てきたように思います。(女性)