

健康への道案内

(心の健康、体の健康をサポートする) 噂のカルチャーかけはし

自主トレ応援!
スポーツジムかけはし
地域最安値



いつでもお好きなだけ何回でも!
一般スポット利用 500円/回 6回券2,400円(税抜)
3ヶ月特別会員8,400円(2,800円/月)(税抜)
問合せ先 カルチャーかけはし TEL.078-939-4022 (受付まで)

野々池 王塚台中 野々池 王塚台中

只今 見学・体験 **初回無料**
気楽においでください。

トニーホー玉津店 2階フロア カルチャーかけはし

30分無料。カルチャー・ジム利用者
更に1時間無料券を用意しています

和食さと


至 玉津 IC 明石川 マルアイ 至 持子 至 明石

浄泉寺公園

カルチャーかけはし 詳しくはHPで検索


大人気 **かけはし卓球場**

時間制限なしの自由参加 (3H) です。
毎週水金土日 12:00~15:00 まで
チケット制 1回当たり 250円~



かけはし囲碁・将棋クラブ

毎週月木金 12:30~16:30 時まで。
月極1回当たり 130円~入替なし 4H。
新会員募集!! 特に初心者、将棋歓迎!



健康道場 かけはし内に 開業1周年
~今井浩彦院 かけはし出張所~

無料健康相談 大好評につき
期間延長実施中!!

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	休	○
15:00~20:00	休	○	○	休	○	み	○

※受付は終了30分前までとさせていただきます。

予約優先 自由診療 1000円~/30分
併設ジムでの運動療法、筋力アップができます。
駐車場有。1時間無料券 配布。最大 1.5H 無料。
肩や膝の痛み、動きの衰え・その不安。
お任せください! 私がやります。

ケガの治療、適切な運動を理学療法士がお手伝いします。
先ずは声をお聞かせください。
理学療法士 柔道整復師 今井 徳郎
鍼灸あん摩マッサージ指圧師

TEL: 080-4234-5566



運動でしか治らないものを薬や手術で治そうとしていませんか?

背骨コンディショニング

とにかく簡単! お家でもできる 一人でもできる **体験は無料!**



【曜日】 火曜日 12:30~13:30
【月謝】 5,500円(税込)
『病院では教えてくれない』ホームケアの方法を学びます。
特に腰痛、座骨神経痛、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、手のしびれ、五十肩、頭痛、めまい、ひどい肩こり、自律神経失調症など、長年の不調やしつこい症状におすすめです。

【プロフィール】
藤野 由美子
背骨コンディショニングパーソナルトレーナー
ボディキネシス®機能改善体操パーソナルトレーナー
日本ヨガ普及協会インストラクター
健康運動指導士 など
Tel. 090-5468-7284

