

# 健康は人生最大の財産です

## 出張訪問トレーニング指導

＼来てもらうのが楽ですよ!!／

ご自宅へ 職場へ

### シニアのための個別指導

転ばぬ先の

## 筋トレ&ストレッチ

人生100年時代

自分の脚で歩き続けるために

弱くなる前に鍛えましょう。

動けなくなってからでは大変です。

マシンやバーベルを使わない、  
ご自宅で無理なく続けていける  
トレーニングやストレッチを、  
お体の状態やご要望に応じて  
専門家が指導させていただきます。

詳細は  
WEBで

北陸トレーナーズ

検索



ふかだ あきら  
深田 晃 指導歴32年  
金沢市 窪 3-370-2



お気軽にお問合せください! info@ho-t.net

TEL 076-241-0037

恐れ入りますが、指導中などで留守番電話となっている場合は  
折り返し連絡させていただきますので、伝言をお願いいたします。

## こんな方におすすめ

- ・忙しいので、来て指導してほしい
- ・外出を控えたい
- ・マンツーマンでじっくり教わりたい
- ・足腰を強化したい
- ・転ばないように
- ・肩こり、腰痛、ひざ痛の改善に
- ・筋肉をやわらかくしたい
- ・登山や旅行のための筋力・体力強化
- ・猫背の改善
- ・ジムやサークルが苦手
- ・人知れず、こっそり鍛えたい
- ・ゴルフの飛距離アップに
- ・食べても太りにくい体になりたい
- ・尿もれ、頻尿対策



ストレッチ&トレーニングして、  
よく食べ、熟睡して、お医者さんいらずの  
健康的な楽しい毎日をすごしましょう!!

## 良くなられたお声

- ・脚の筋肉が強くなったおかげで、精神的にも  
自信が戻って、人生を楽しんでいます。  
(81歳男性)
- ・歩行器でやっと歩いていたが、5ヶ月で走れる  
くらいに、脚が強くなりました。(80歳女性)
- ・丸まった背中が、6ヶ月のトレーニングで  
まっすぐカッコよくなりました。(75歳男性)
- ・転ばなくなりました。(73歳女性)
- ・ひざが痛く歩きにくかったが、1年間の  
トレーニングで自信が付き、趣味の旅行を  
楽しんでいます。(75歳女性)
- ・50年間つらかったひどい便秘が快腸になり  
ました。(80歳女性)
- ・自分で動いて体調をよくする方法を習って  
身につけて、お医者さんへ行かなくてよい  
健康体になりました。(81歳女性)
- ・20年悩んだ腰痛が、4回のストレッチ指導で  
改善されました。ゴルフを楽しんでいます。  
(73歳男性)

### 出張訪問指導

☆距離により交通費1,500円～  
☆振り替え可能です ☆4回前納制

料金

40分 4,500円 (18,000円/月)

60分 6,000円 (24,000円/月)

90分 7,000円 (28,000円/月)

★2名様まで同料金 お友達・ご家族とご一緒に!

公民館、婦人会、老人会、企業イベントなども  
お気軽にご相談くださいませ!!