



50歳以上（女性）限定

さよなら「膝痛」

1か月体験会員募集



参加費

¥6,480（税込）

- ・初回、最終回に体組成測定
- ・個別プログラムの作成
- ・プール、レッスンの参加可能

こんな方にオススメ

変形性膝関節症、色々試したけど膝痛をあきらめた方、長く歩けない、
担当医師にプールでのウォーキングをすすめられている方

膝に関する悩みをお持ちの方

募集期間

2月16日（金）～3月31日（土）

※利用開始日より1か月利用可能

利用時間

平日・土 9:00～17:00

日・祝 10:00～17:00

休館日

毎週火曜日

連絡先

086-271-1711



OSKスポーツクラブ藤原

場 所：岡山市中区さい84-1

1 か月体験の流れ

まずはお電話でご予約を！ 086-271-1711まで

初日の流れ（90分） 要予約

- ①フロントにて登録（印鑑と参加費を持参）
- ②ロッカーで更衣
- ③2Fトレーニングルームにて体組成測定
- ④健康状態の伺い
- ⑤膝痛予防改善体操の実施
- ⑥次回来館日（2回目）を予約



2日目の流れ（60分） 要予約

- ①健康状態、体組成測定をもとにした個別プログラムの説明
- ②最終利用日を予約

3日目以降の流れ 予約不要

- ①個別プログラムをもとに、自由に利用可能

※マシン、自転車、ウォーキング、プールなどの施設利用を含め、50種類以上のレッスンの参加も可能

最終利用日の流れ（30分） 要予約

- ①体組成測定と説明
- ②今後についてのご説明（最終日までの入会で入会金OFF）

