



## 新プログラム『ノルディックポール』スタートしました!!

個別機能訓練にて歩行上級者クラスの新しいプログラムとして導入致しました！  
歩幅や姿勢改善、有酸素運動にとっても効果的です♪♪



上半身を使いしっかり歩きます!!



### アルクルオリジナルグッズへの道

6 カ月皆勤賞の方にはもちろんアルクルグッズをプレゼント致します  
最初のグッズはロゴの入ったトートバッグです!!



頑張って  
皆勤賞めざします



### フットマッサージャー

新規導入!!

ふくらはぎから足裏までしっかり  
揉みほぐします! 足の疲労にも GOOD!!



### 【現在の空き状況】

▲要相談 午後比較的あいています

	月	火	水	木	金
AM	▲	○	▲	▲	○
PM	○	○	○	○	▲



フォレスト HP



Instagram



〒3219-0502 下野市下古山 2522-1

TEL 0285-38-6730 問い合わせ 相談員：田上

ホームページ <http://tortoise-f.jp>