

シニアの皆様を応援するクラブ

# 【100歳目指してがんばろうプロジェクト】

100歳になっても元気に運動を！アクティブシニアのためのフィットネスクラブエフバイエー長野健康ZONE100だからこそ、それを体現してきた**タキミカさんのセミナーとレッスンを県内初開催**します。ぜひ、この機会にご参加ください。

## タキミカ 90歳

日本最高齢フィットネスインストラクター  
1931年生まれ、90歳。

65歳 ジムに通い運動を始める  
79歳 パーソナルトレーニングに通う  
87歳 フィットネスインストラクター就任

年齢はただの数字です。  
あきらめなければ何でもできます。

私がこれまで体現してきた  
100歳まで力強く歳を重ねる  
「**パワーエイジング!**」という生き方  
をお伝えさせていただきます！

虫歯・入歯・差歯なし。  
肩痛・腰痛・膝痛なし。  
通院・入院・投薬なし。

年齢は、  
ただの  
数字だ。

POWERAGING

## タキミカさん トークショー & タキミカ体操 セミナー & レッスン 開催

- 期日 9月23日(祝)
- 場所 健康ZONE100 2階フリーゾーン
- 時間 **トークショー  
セミナー** 9:30~10:30  
**タキミカ体操  
レッスン** 10:45~11:45
- 定員 各25名(先着順)
- 料金 1本1,980円(税込)

運動初心者大歓迎

レッスン後に  
サイン会予定



フィットネスクラブエフバイエー長野健康ZONE100は  
はじめての方でも安心して運動できるフィットネスクラブです！



・メニュー作成無料  
・個別指導あり(有料)



・快適な温水プール  
・無料レッスン豊富



・シャワー等完備  
・サウナあり

その他にも・・・

大人気の振動マシンやマッサージチェアも無料！  
ストレッチや筋トレ等のレッスンも豊富！  
楽しい外部イベント(お買い物バスツアーやボールウォーキング等)

こんなに楽しい  
ジムはここだけ！



20~30年かけてゆっくりタキミカさんを目指しましょう！

## 会員区分/会費

会員区分が2種類のみでわかりやすく!!

全会員様は営業時間すべてをご利用いただけます！

### 前払いコース

7,700円/月

こんな方に  
オススメ

- ・とにかくお得に利用したい
- ・週に2回以上利用する
- ・毎回の支払いは面倒

### 都度払いコース

1回990円(+3,520円/月)

こんな方に  
オススメ

- ・続けられるか心配
- ・休んで損をしたらどうしよう
- ・試しにやってみたい

# 026-234-1514

1回  
体験無料

100歳になっても元気に運動を！アクティブシニアのためのフィットネスクラブ！

フィットネスクラブ エフバイエー長野  
**健康ZONE100**

感染症  
対策

マスク着用

換気

消毒

営業時間：平日 10:00 ~ 20:00 / 土 10:00 ~ 15:00

休館日：日曜・祝日・31日

※写真は全てイメージです



〒380-0803 長野市三輪 7-6-31  
善光寺下駅徒歩1分 無料

電話予約受付中 人気レッスンのためお早めにお申込みください！