

事前申し込み
受付中！！

ずっと
元気でいて
ほしい！



- 対象：どなたでもご参加いただけます！
- 定員：30名
- 会場：がやがや館4階 運動室
- 日時：10/4~11/29 毎週金曜日 11:00~12:30
- 講師：平出 貴子(健康運動指導士)
- 持ち物：動きやすい服装(シューズ不要)、飲み物
- 料金：都度払い 500円/回 +運動室利用料
- 2カ月ごとにテーマが変わります

体質改善プログラム

《第4弾》 柔軟性・血流改善エクササイズ

関節の痛み、冷え、生活習慣病など、カラダのお悩みは、
筋肉の硬さ、血行不良からきてるかもしれません。
「健康」が気になる方、是非 ご参加ください。

こんな方に
オススメ

- ストレッチが苦手な方
- 血流が悪い方
- やる気が出ない方
- 健康になりたい方



＜申し込み方法・ご案内＞

- ★電話または 3階受付にて事前申し込みを受け付けます。 ☎03-6450-7908
- ★定員になり次第、申し込みは締め切ります。
- ★空きがある場合のみ、当日参加が可能です。
- ★お支払い後の返金は致しかねますので予めご了承ください。
- ★券売機にて特別プログラム券と運動室利用券をご購入ください。
- ★がやがや館を初めてご利用になる方は、初回に利用者カードを作成いたします。
住所の記載がある身分証明書をご持参いただき時間に余裕を持ってお越し下さい。