体質改善プログラム

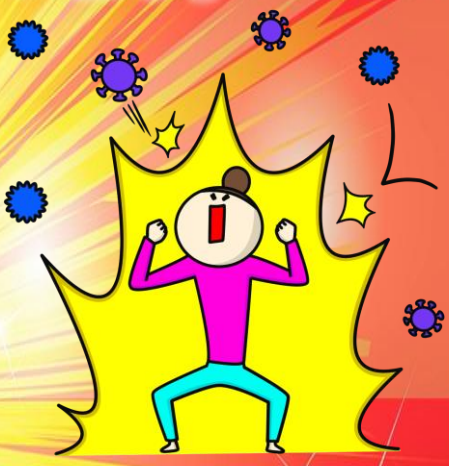
免疫力を高めるトレーニング

免疫力を高めるには、運動以外の食事や
生活習慣も大事です。総合的な視点も交えつつ、
運動でできることをおこないます。

こんな方に
おススメです！



★免疫力を高めたい
★体が冷えやすい
★疲れやすい
★ストレスが多い
★夜眠れない



- 対象：どなたでもご参加いただけます！
- 定員：２０名（感染症対策の為定員を縮小しております）
- 会場：がやがや館4階　運動室
- 日時：4/2～7/30
  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：動き易い服装(シューズ不要)、飲み物
  マスクの着用をお願いします。
- 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

期間延長
しております！



＜申込み方法･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。

世田谷区立健康増進・交流施設
せたがや がやがや館

世田谷区立 健康増進・交流施設 せたがや がやがや館
指定管理者：株式会社 オーエンス