

体質改善プログラム

～熱中症対策エクササイズ～

夏の厳しい暑さに少しでも対応できる
体づくりをしていきましょう！

●こんな方におススメです●



冷房で冷える



暑さに弱い



暑さ対策を知りたい



夏バテしやすい

対象 : どなたでもご参加いただけます(15歳以上)

定員 : 30名

会場 : がやがや館 4階 運動室

日時 : 8/4～9/29 ※8/11 代行 下川原

毎週金曜日 11:00～12:30

講師 : 平出 貴子

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

<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。

◇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。