

体質改善プログラム

～リンパを流す～

何かとためこみやすい冬なので、
血流を良くして、老廃物を流しましょう。

●こんな方におすすめです●



寒さがつらい



疲れやすい



太ってきた



体が重い

- 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 : 12/1～1/26 ※12/29はお休み
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ください。