

日常生活に運動を取り入れて健康に暮らそう！

ウェルネスプログラム

—Wellness Program—

平成29年度年間予定表



| | テーマ | 日付 | 曜日 | 時間 |
|----|--------------------|-------------------------------|----|----|
| 1 | 3STEPストレッチ (柔軟性向上) | シリーズ化決定!! 7月11日 | 尖 | PM |
| 2 | あたまとからだの体操教室 | 終了 8月5日 | 圭 | AM |
| 3 | ちょこまか運動 (筋トレ) | 受付中 9月14日 | 木 | AM |
| 5 | やさしいダンス | 10月3日 | 火 | PM |
| 6 | 乳がん健診啓発 | 10月19日 | 木 | AM |
| 7 | 肥満解消～食べ方・動き方～ | 10月26日 | 木 | AM |
| 8 | 姿勢改善 (腰痛予防) | 11月7日 | 火 | PM |
| 9 | アロマdeリラックス ストレッチ | 11月30日 | 木 | AM |
| 10 | リズム体操 | 12月9日 | 土 | AM |
| 11 | 年末スペシャル | 12月28日 | 木 | PM |
| 12 | 家でもできるトレーニング | 2018年 1月 9日 | 火 | PM |
| 13 | 年明けスペシャル | 1月27日 | 土 | AM |
| 14 | 肥満解消～食べ方・動き方～ | 2月13日 | 火 | PM |
| 15 | バランストレーニング | 2月22日 | 木 | AM |
| 16 | あたまとからだの体操教室 | 3月15日 | 木 | AM |

AM:10:00～11:15

PM:14:00～15:15

●テーマ、日時は変更になる場合もあります。詳細は各プログラムのチラシをご確認ください。

●券売機で「バラエティ」券をご購入ください。料金：1,080円/回 5,400円/6回一括

★一括チケットご購入の方へ★

1度購入につき6回分お好きなウェルネスプログラムにご参加いただけます。

※各プログラム毎に要予約 有効期限：2018/3/31

返金はできませんので、ご理解の上ご購入ください。

1回分お得♪