








年末年始特別プログラム



集団プログラムは毎月の運動評価指導の一つとして実施いたします。 ※30分程度

日付	AM	PM
12/18(月)	 10:30	
12/20(水)		 15:00
12/22(金)	 10:30	 15:00
12/25(月)	 10:30	

内容  チェアエクササイズ…イスを使った運動を行ないます。

マットに座る事に不安のある方は、こちらがオススメです。



マットでエクササイズ…マットの上で様々な運動を行ないます。

予約方法 来館にて予約をお願いします。

参加費 110円 (プログラム前後の運動実施の有無に関わらず 110円を頂戴します)

持ち物 運動ファイル・運動しやすい服装・運動靴・水分・タオル

参加回数 原則、おひとり様1回のみとなります。

ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフまでお問い合わせください