

9/18 月

敬老の日

スペシャルイベント!

運動そろそろ始めませんか



スタジオ

“いす”で エクササイズ

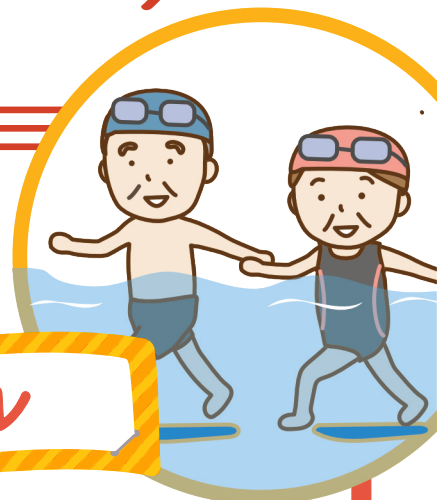
- ・イスに座って脳トレ・筋トレ・ストレッチを行います!
- ・自分のペースで無理なくできます!
- ・日常生活のすきま時間にもできるエクササイズです!
- ・体力に不安のある方、運動に慣れていない方、これから運動を始めようと思っている方など、どんな方でも参加できます!

時間 14:00~14:45

場所 スタジオ

参加費 無料 (別途入館料が必要)

申込 当日スタジオ前にて受付
※16歳以上の方が対象



プール

誰でもかんたん 水中ストレッチ

歩くだけじゃつまらない!

プール初めて!

そんな方でも大丈夫です!

水中の中で身体を動かしてみませんか!!

泳げないけど!

水が怖いけど参加できるの?

時間 11:00~11:45

場所 25m プール

参加費 無料 (別途入館料が必要)

申込 開始15分前からプールサイド
にて受付 ※16歳以上の方が対象