

シニア世代の健康づくりを応援

60歳以上  
5名限定

## コロナ安心 健康づくり教室



5名限定でジムを貸し切り  
ゆっくり運動を楽しんで  
いただくことができます。

- [日時] 4/11、18、25(月)9:00～10:00(要予約)  
[場所] 常願寺ハイツ ジム (定員5名)  
[参加費] お一人様 1000円

※券売機で有料プログラムチケットをご購入下さい。

※ビジターの方は施設利用料440円が別途必要です。

- [持ち物] 動きやすい服装、シューズ、水分、タオル、マスク

### ●スケジュール

8:50～開錠、入館、検温、受付、健康チェック

9:00～準備体操、筋トレ、有酸素運動、整理体操

10:00 プログラム終了

★トレーナーが皆様をしっかりサポートします。

(^^)/ プログラム終了後は入浴も出来ます (^^♪

〈会員様〉 通常通り施設が利用出来ます。

〈ビジター様〉 ジム・お風呂の利用が出来ます。

11:00チェックアウトになります。

ご予約、お問い合わせは 常願寺ハイツ 中新川郡立山町泊新183-6

電話 076-462-1164