

## 頭と体の若返り体操



脳の活性化運動、柔軟体操  
筋力トレーニングで楽しく  
体の若返り !(^ ^)!

- [日時] 2/19(金)8:45~9:45 (要予約)  
[場所] 常願寺ハイツスタジオ (定員15名)  
[参加費] 500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、水分、タオル、マスク

### ●スケジュール

8:45~開錠、入館、検温、受付、健康チェック

9:00~準備体操、脳トレ、筋トレ、ストレッチ

9:45 プログラム終了

※動きやすい服装に着替えを済ませてお越し下さい。

(^^)/ プログラム終了後は施設が利用出来ます (^^♪

### ●10:00~フロントにてチェックイン

〈会員様〉 通常通り施設利用出来ます。

〈ビジター様〉 ジム・お風呂のみ利用出来ます。

(ジムを利用の方はシューズが必要です。)

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

## 体すっきりめざましヨガ



呼吸法でリラックス  
ポーズで体をリフレッシュ！  
朝にぴったりのヨガです。

- [日時] 2/24(水) 8:45~9:45 (要予約)  
[場所] 常願寺ハイツスタジオ (定員15名)  
[参加費] 500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、水分、タオル、マスク

### ●スケジュール

- 8:45~開錠、入館、検温、受付、健康チェック  
9:00~準備体操、呼吸法、やさしいヨガ  
9:45 プログラム終了

※動きやすい服装に着替えを済ませてお越し下さい。

(^^)/ プログラム終了後は施設が利用出来ます (^^♪

### ●10:00~フロントにてチェックイン

〈会員様〉 通常通り施設利用出来ます。

〈ビジター様〉 ジム・お風呂のみ利用出来ます。

(ジムを利用の方はシューズが必要です。)

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