

体元気！筋育運動塾

元気に動ける体作りを 応援します！！



開催日	プログラム内容
10/4(月)	座位を中心に関節のこわばりをほぐすストレッチ 転倒予防の為の筋トレ、脳の活性化運動など 楽しみながら体を動かしていただけます。運動 が初めての方でも無理なく行えるプログラムです。
10/18(月)	

[場 所] 常願寺ハイツ（定員8名 先着順）

[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、シューズ

●スケジュール

9:50 ～入館、検温、受付、健康チェック

10:00～準備体操、メインプログラム、整理体操

11:00 プログラム終了

(^^)/ プログラム終了後は施設が利用出来ます (^^♪

〈 会員様 〉 通常通り施設が利用出来ます。

〈 ビジター様 〉 ジム・お風呂のみ利用出来ます。

12:00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