

木曾開田高原ヘルシータウン

末川研修センター運動教室&ラボジム

地域住民の方の健康づくり、集いの場として始まります！



◇教室 ご案内◇

6月より開催



曜日 時間	月曜隔週 (第1・3)	水曜隔週 (第2・4)
10:00～	★60分 らくらく体操 20名	★BODYメイクのみ託児あり (100円) 1歳半～3名まで (事前予約) 教室3日前までにラボにて予約 ★保育士免許のあるスタッフが対応します
14:00～	★45分 アロマリラクゼーション 20名	★★60分 BODYメイク (シェイプアップ) 20名

= 運動強度 = ★誰でも参加できる運動 ★★運動に慣れてきて運動量を増やしたい

<末川研修センターのプログラム> ※祭日はお休みです

★アロマリラクゼーション (45分) アロマ代込み

アロマの知識を学び、香りを感じながらのリラクゼーション教室

★らくらく体操 (60分)

寝たきり、転倒を予防する為に筋力やバランス、脳活性を高める運動を行います

★★BODYメイク (シェイプアップ) (60分)

バランスボール、ステップ台などを使って引き締めます！ダイエットにもオススメです

[料金] 1レッスン 500円

[方法] ①ラボオフィスにて申込・受付 (事前申込不要)

②教室開始の5分前に末川研修センターへ集合してください

[持ち物] 室内シューズ・飲み物・教室代

※運動ができる服装でお越しください※病院に通っている方は医師の運動許可がある方

～ボルダリング・室内サイクル営業時間～

6月～12月第2.4火曜(祭日除く)20:00まで営業します

最終受付は19:00

6月よりお得な回数券を販売します。ぜひご利用ください

■お申込み・お問合せ■

木曾おんたけ健康ラボ TEL 0264-24-0870



木曾おんたけ健康ラボ
KISO ONTAKE HEALTH LABO