

大人の からだリセット教室

夏コースのご案内

※季節毎にコース内容が変わります

● 7/4(月)

セラバンドトレーニング

担当:健康運動指導士

● 7/13(水)

ヨガ

担当:外部講師

● 7/22(金)

体幹トレーニング

担当:健康運動指導士

● 7/30(土)

マシントレーニング

担当:健康運動指導士

● 8/1(月)

ヨガ

担当:外部講師

● 8/10(水)

セラバンドトレーニング

担当:健康運動指導士

● 8/19(金)

マシントレーニング

担当:健康運動指導士

● 8/27(土)

体幹トレーニング

担当:健康運動指導士

● 8月中実施

外部イベント

担当:健康運動指導士

● 9/5(月)

セラバンドトレーニング

担当:健康運動指導士

● 9/14(水)

体幹トレーニング

担当:健康運動指導士

● 9/24(土)

マシントレーニング

担当:健康運動指導士

● 9/30(金)

ヨガ

担当:外部講師

● 9月中実施

外部イベント

担当:健康運動指導士

会費 ● 500円(1回) ※内容に応じて活動費が必要となります。

お得な月払い 1ヶ月分/1,800円(通常より10%お得) 3ヶ月分/4,800円(通常より20%お得)

開催時間 ● 月・水・土曜日10:30~11:30 / 金曜日13:30~14:30

会場 ● ひまわりホール(諏訪湖畔病院内)

無料送迎 ● 最寄りの公会所(定員6名) ※無料送迎は先着順となりますので、ご希望の方はご相談ください。