

行ってみよか！

やってみよか！

単発企画

ゆったり～な

第3弾

THE 筋膜リリース教室

8月18日
(金)から
お申込み
受付

リリース・・・束縛を解いて
解放すること



ハリ・コリ・疲れ
に筋膜のリリース



ローラーの形状 硬さ を利用
して全身のほぐしを目指します

日程 : 9月16日 (土)
時間 : 10:30~11:30
定員 : 25名

参加料: 3,000円 ローラー代を
含みます

電話 ☎ 0282-25-7444



講師は
打林先生

健康増進棟ご案内

スタッフが使い方・運動の進め方
等サポートさせていただきます

新規利用者
受付中

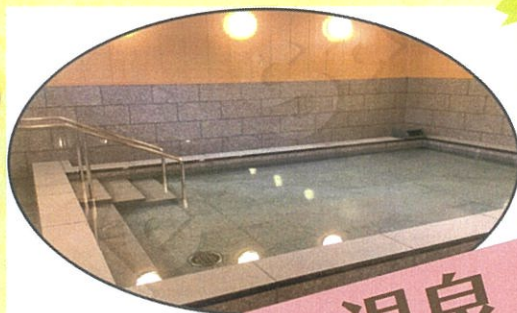


トレーニング
ルーム



歩行用プール

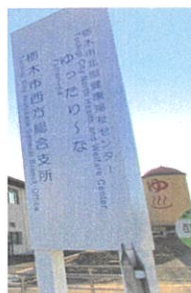
はじめての
方歓迎



温泉

トレーニングルーム・歩行用
プール利用後に入浴できます。
入浴料別途必要ありません。

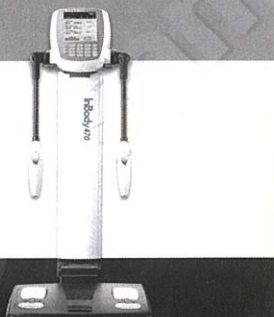
※入浴のみも可能です



自身のからだを
知ってから

インボディマシン

¥ 500



体成分計測を実施して体重・脂肪量・
筋肉量を把握して運動を選択していく

ゆったり～な
北部健康福祉センター
電話 0282-25-7444

ホームページへは
「ゆったり～な」で検索
または右の二次元コード→

